อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
รองอำมาตย์โท ขุนราษฎร์ธุราทร
(สำรวญ ภมรสถิตย์)



ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๑๗



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

รองอำมาตย์โท ขุนราษฎร์ธุราทร

(สำรวญ ภมรสถิตย์)



ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๑๗



รองอำมาตย์โท ขุนราษฎร์ธุราทร (สำรวญ ภมรสถิตย์)

ชาตะ : ๑๙ สิงหาคม ๒๔๓๘

มตะ : ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๑๖



ภาพถ่าย ภริยา บุตร และ หลาน ๆ ที่วัดโสมนัสวิหาร

เมื่อ วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๑๖

เนื่องในการพระราชทานเพลิงศพ รองอำมาตย์โท ขุนราษฎร์ธุราทร (สำรวญ ภมรสถิตย์) เจ้าภาพขอถือโอกาสขอบพระคุณทุกท่าน ที่กรุณาให้เกียรติไปร่วมในการสวดพระอภิธรรม และสละเวลามาเป็นเกียรติในวันนี้เป็นอย่างสูง หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องด้วยประการใดก็ดี ขอได้โปรดอภัยด้วย.

เจ้าภาพ

คำปรารภ



ในงานพระราชทานเพลิงศพคุณพ่อ ได้ปรึกษาหารือระหว่างญาติพี่น้องว่า ตามประเพณีนิยมควรจะได้พิมพ์หนังสือเป็นที่ระลึก เพื่อเป็นธรรมบรรณาการแด่ท่านผู้ให้เกียรติมาในงาน สักเรื่องหนึ่ง และโดยที่คุณพ่อเป็นผู้มีศรัทธายึดมั่นในพระพุทธศาสนา เอาใจใส่เคร่งครัดในเรื่องระเบียบประเพณี ชอบการกีฬา และเป็นผู้ที่สนใจในเรื่องการรักษาสุขภาพอนามัย ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ เพื่ออนุโลมตามอัธยาศัยของคุณพ่อ จึงเห็นว่าควรจะได้บทความธรรมะประเภทอ่านง่ายฟังง่าย เรื่องประเภทเกี่ยวกับการบริหารร่างกายกับเรื่องที่เป็นบทความเกี่ยวกับทางการแพทย์ มารวมพิมพ์ จะได้ทั้งอาหารกายและอาหารใจ อันจักเป็นประโยชน์แก่ผู้ได้รับแจก

เมื่อปรึกษาหารือกันแล้ว จึงได้ติดต่อขอบทความธรรมจาก พ.ท. อาภรณ์ ดิลกโสภณ อนุศาสนาจารย์กองทัพภาคที่๑ และ พ.ต. ศรีทอง วนาชัย อนุศาสนาจารย์มณฑลทหารบกที่ ๑ พร้อมกันนั้นก็ได้ขอบทความทางการแพทย์จากนายแพทย์ ยาใจ ณ สงขลา อาจารย์คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ซึ่งท่านทั้งสามก็ได้เอื้อเฟื้อให้บทความตามที่ขอ และนอกจากนี้ยังได้ขออนุญาตจากทางวัดเทพศิรินทราวาส ขอบทความเรื่อง การบริหารร่างกายประจำวัน ของท่านเจ้าคุณพระยานรรัตนราชมานิต (ธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ) มารวมพิมพ์ด้วย ซึ่งทางวัดก็ได้อนุญาตด้วยความยินดี

เจ้าภาพขอขอบพระคุณบรรดาท่านที่กรุณามอบบทความต่างๆให้มาลงพิมพ์เป็นธรรมวิทยาทานในครั้งนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง สำหรับนายแพทย์ยาใจ ณ สงขลา ผู้ได้กรุณาเขียนบทความอันมีประโยชน์ยิ่ง มอบให้นำลงในหนังสือนี้ เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่คุณพ่อ ผู้ที่คุณหมอได้กรุณาให้การรักษาพยาบาลอย่างดี ตลอดเวลาที่ได้เข้ารับการรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เจ้าภาพขอขอบพระคุณนายแพทย์ยาใจ และนายแพทย์ พยาบาลทุกคนไว้ ณ ที่นี้ด้วย

กุศลผลบุญอันใด อันจะพึงเกิดขึ้นจากธรรมวิทยาทาน ที่บุตรภรรยาญาติมิตรและบิยชนได้บำเพ็ญแล้วนี้ ขอกุศลผลบุญนั้นทั้งมวล จงสำเร็จแด่คุณพ่อในสุคติภพตามสมควรแก่คติวิสัยแห่งสัมปรายภพนั้นเทอญ.

จากคุณแม่และลูก ๆ



อาลัยคุณพ่อ



แม้จะรู้อยู่แก่ใจว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของสังขาร แม้กระนั้น เมื่อเหตุการณ์เช่นนั้น มาประสบกับลูก ๆ ก็อดที่จะโศกเศร้าเสียใจมิได้

วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๑๖ เป็นวันที่ลูก ๆ ต้องสูญเสียคุณพ่อสุดที่รักและเคารพยิ่งไปโดยไม่มีวันกลับ ณ บ้านพักกองพลที่ ๑ ท่ามกลางความห้อมล้อมของคุณแม่ ลูก หลาน และญาติมิตร แม้ว่าลูก ๆ จะทราบดีว่าโรคของคุณพ่อค่อนข้างจะร้ายแรง แต่ในใจนั้นก็คิดและหวังอยู่ตลอดเวลาว่า คุณพ่อจะยังมีชีวิตอยู่กับลูก ๆ อีกนานวัน ไม่คิดว่าคุณพ่อจะมาด่วนจากไปเร็วเช่นนี้

คุณพ่อเป็นร่มโพธิ์ที่ให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่ลูกทุกคน คุณพ่อได้พร่ำสอนอบรมลูกให้ทำแต่ความดี ส่งเสริม ให้การศึกษา จนลูกได้มีวิชาความรู้ประกอบอาชีพการงานเป็นหลักฐาน มีความสุขในชีวิตส่วนตัว สามารถดำรงวงศ์ตระกูลให้เจริญ การจากไปของคุณพ่อทำให้รู้สึกว่าลูกขาดร่มโพธิ์ร่มไทรที่ให้ความร่มเย็น คุณพ่อมีความห่วงใยลูกหลานครอบครัว มีอารมณ์เยือกเย็นสุขุม เป็นผู้รับฟังที่ดีมีเหตุผล เป็นผู้เคร่งครัดในระเบียบประเพณีและยึดมั่นอยู่ในศีลธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียรทั้งในงานหน้าที่ราชการและงานส่วนตัว พระคุณและคุณงามความดีเหล่านี้ของคุณพ่อ จะตรึงตราอยู่ในความทรงจำของลูก ๆ ทุกคนไปตลอดชีวิต ขอดวงวิญญาณของคุณพ่อจงไปสู่สุคติ หากชาติหน้ามีจริงลูกขอเกิดเป็นลูกของคุณพ่ออีกทุกชาติไป

ด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญทั้งมวล ที่คุณพ่อได้ประกอบและสร้างสมไว้และที่ลูกหลานญาติมิตรตลอดท่านที่เคารพนับถือได้บำเพ็ญแล้วอุทิศให้ ขอให้บุญกุศลนั้น จงเป็นพลังส่งให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณพ่อจงไปสู่สุคติ และได้เสวยสุขสมบัติอันสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพเทอญ.

จากลูก ๆ ของคุณพ่อ

ประวัติ

รองอำมาตย์โท ขุนราษฎร์ธุราทร (สำรวญ ภมรสถิตย์)



รองอำมาตย์โท ขุนราษฎร์ธุราทร (สำรวญ ภมรสถิตย์) เกิดเมื่อวันจันทร์ที่ ๑๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๓๘ ที่บ้านหน้าวัดสนามขัย อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง บิดาชื่อ ทองอยู่ มารดาชื่อ สาย มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๔ คน คือ:–

๑. นางทองหยิบ (ถึงแก่กรรม)

๒. นางสาวฝอยทอง ภมรสถิตย์

๓. นายสัมฤทธิ์ ภมรสถิตย์

๔. ขุนราษฎร์ธุราทร (สำรวญ ภมรสถิตย์)

ประวัติการศึกษา

เมื่อเยาว์วัย ขุนราษฎร์ธุราทร ไปพักอยู่กับท่านเจ้าคุณอมรโมฬี (หรุ่ม) วัดเบญจมบพิตร ได้ศึกษาจนจบชั้นมัธยมที่ รร. วัดเบญจมบพิตร ต่อมาสอบเข้าเป็นนักศึกษาโรงเรียนเกษตร ซึ่งมีนามเต็มในเวลาต่อมาว่า "โรงเรียนเกษตราธิการ" ตั้งอยู่ที่วังใหม่สระปทุมจบชั้นปีที่ ๒ เมื่อโรงเรียนเลิกล้มจึงต้องพากันโอนเข้าโรงเรียนข้าราชการพลเรือนของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว แผนกยันตรศึกษา ขณะที่เรียนชั้นปีที่ ๓ นั้น สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอเจ้าฟ้ากรมหลวงลพบุรีราเมศร์ ซึ่งดำรงตำแหน่งอุปราชปักษ์ใต้ได้ทรงขอตัวไปเป็นมหาดเล็กฝึกหัดราชการ ในคราวนั้นไปรวมด้วยกัน ๔ คน คือ ขุนภักดีดำรงฤทธิ์ (อั้น เกศรีพันธ์) ขุนวิทยาวาทการ (เจ๊ก สุขะบูรณะ) ขุนพำนักนิคมคาม (สนธิ์ เกตุกมล) และขุนราษฎร์ธุราทร (สำรวญ ภมรสถิตย์) ทั้งสี่คนได้เดินทางไปสงขลาโดยเสด็จพระองค์เจ้าหญิงเฉลิมเขตรมงคลพระชายาสมเด็จชายโดยเรือศรีธรรมราช เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๕๗ และได้เริ่มต้นฝึกหัดราชการภายใต้การบังคับบัญชาของปลัดมณฑลนครศรีธรรมราชตั้งแต่นั้นมา

ใน พ.ศ. ๒๔๖๐ ขุนราษฎร์ธุราทรได้สมรสกับ นางสาวสงวน สุคนธปฏิภาค บุตรีขุนนฤมิตนวกรรม และคุณแม่ฮวย สุคนธปฏิภาค ที่บ้านตำบลบางขนาก อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีบุตร ๓ คน

๑. พลตรี ยุทธศักดิ์ ภมรสถิตย์ รองแม่ทัพภาคที่ ๑ สมรสกับนางสาวนงเยาว์ สิริสุขการ มีธิดา ๑ คน

๒. นายสมศักดิ์ ภมรสถิตย์ รับราชการกรมทางหลวง สมรสกับนางสาวยาใจ ทวีสิทธิ์ มีบุตร ๒ คน

๓. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ศึกษา ภมรสถิตย์ หัวหน้าแผนกวิชาเวชศาสตร์ป้องกัน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย สมรสกับนางสาวเฉลา ปราณีประชาชน มีบุตรธิดา ๓ คน

นอกจากนี้มีบุตรเกิดจากนางเอง ๑ คน คือ นายเจริญ ภมรสถิตย์ สมรสกับ นางสาว พยงค์ เจริญพิภพ มีบุตรธิดา ๖ คน

ประวัติรับราชการ

พ.ศ. ๒๔๕๗ เป็นปลัดอำเภอปากพนัง (ปลัดซ้าย) จังหวัดนครศรีธรรมราช

พ.ศ. ๒๔๕๙ เป็นอักษรเลขที่อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

พ.ศ. ๒๔๖๐ เป็นปลัดอำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

พ.ศ. ๒๔๖๓ เป็นรองอำมาตย์ตรีปลัดอำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

พ.ศ. ๒๔๖๕ เป็นปลัดอำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช

พ.ศ. ๒๔๖๖ เป็นปลัดกิ่งอำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

พ.ศ. ๒๔๖๘ เป็นปลัดอำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช

พ.ศ. ๒๔๗๑ เป็นรองอำมาตย์โทนายอำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล

พ.ศ. ๒๔๗๓ เป็นนายอำเภอละงู จังหวัดสตูล

พ.ศ. ๒๔๗๔ เป็นนายอำเภอท่าโรงช้าง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พ.ศ. ๒๔๗๕ เป็นนายอำเภอยะหา จังหวัดยะลา

พ.ศ. ๒๔๗๙ เป็นนายอำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง

พ.ศ. ๒๔๘๑ เป็นนายอำเภอมีนบุรี จังหวัดพระนคร

พ.ศ. ๒๔๘๒ เป็นนายอำเภอตลิ่งชัน จังหวัดธนบุรี

พ.ศ. ๒๔๘๓ เป็นนายอำเภอพระนคร จังหวัดพระนคร

พ.ศ. ๒๔๘๓ ขอลาออกจากราชการ เนื่องจากสุขภาพไม่สมบูรณ์

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ และเหรียญตรา

๑. เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย

๒. เบญจมาภรณ์ช้างเผือก

๓. จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

๔. เหรียญจักรพรรดิมาลา

เมื่อออกจากราชการแล้ว ได้พักรักษาตัวอยู่ที่บ้านสี่แยกบ้านแขก ถนนประชาธิปก ธนบุรี สุขภาพโดยทั่วไปดีขึ้น ได้เป็นที่ปรึกษาทุกข์สุขของบรรดาลูกหลาน ในระยะหลังได้มาพักอยู่ที่บ้านพักหลังกองพลที่ ๑ ถนนศรีอยุธยา จนกระทั่งเดือนมกราคม ๒๕๑๖ เริ่มมีสุขภาพทรุดโทรมลง อ่อนเพลียเบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง ได้รับการรักษาพยาบาลจากนายแพทย์ศึกษา ภมรสถิตย์ ผู้เป็นบุตรอย่างใกล้ชิด แต่อาการไม่ดีขึ้น นายแพทย์ศึกษา จึงนำเข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ อยู่ในความดูแลของนายแพทย์ ยาใจ ณ สงขลา ได้ตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็งที่ปอดระยะร้ายแรง นายแพทย์ และพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ได้ให้การรักษาอย่างเต็มที่ แต่อาการไม่ทุเลา หลังจากการรักษาที่ รพ. จุฬาลงกรณ์ ประมาณ ๓ สัปดาห์แล้ว ภรรยาและบุตรจึงได้นำกลับมารักษาพยาบาลต่อที่บ้าน แต่อาการของโรคก็มีแต่ทรุด ขุนราษฎร์ธุราทร ได้ถึงแก่กรรมโดยสงบท่ามกลางบุตร ภรรยา ญาติพี่น้อง เมื่อเวลา ๐๒.๓๐ น. ของวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๑๖ รวมอายุ ๗๘ ปี



คำไว้อาลัย



เมื่อได้ทราบข่าวมรณกรรมของท่านขุนราษฎร์ธุราทร (สำรวญ ภมรสถิตย์) ทำให้ข้าพเจ้ามีความเศร้าสลดใจยิ่ง แม้จะเป็นที่ทราบกันอยู่ว่าความตายไม่มีใครที่จะหยุดยั้งไว้ได้ก็ตาม ท่านขุน ฯ กับข้าพเจ้าในครั้งอดีต ร่วมเป็นเพื่อนนักเรียนกันมาถึง ๓ สถาบัน และดำเนินชีวิตราชการด้วยความคล้ายคลึงในด้านการปกครอง ซึ่งรวมแล้วเราพบปะกันมานับสิบ ๆ ปี เป็นที่นับถือซึ่งกันและกันประดุจญาติมิตรที่สนิท ด้วยเหตุนี้ทำให้ข้าพเจ้าอดระลึกถึงความเก่าเริ่มแรกชีวิตของนักเรียน และนักศึกษาเมื่อประมาณ ๕๐ ปีเต็มและต่อ ๆ มาจนถึงกาลปัจจุบันไม่ได้ เราเป็นเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาเบญจมบพิตร ครั้งสวมหมวกฟางมีผ้าพันหมวกห้าสี สำเร็จมัธยมศึกษาในสมัยนั้นแล้ว ก็สอบเข้าเป็นนักศึกษาในชั้นอุดมศึกษาแห่งโรงเรียนเกษตร หรือเรียกอย่างสามัญว่า โรงเรียนเพาะปลูก แต่โดยนามเต็มในเวลาต่อมาว่า โรงเรียนกระทรวงเกษตราธิการ ซึ่งทางราชการตั้งขึ้นตามพระดำริห์ของพระเจ้าลูกยาเธอ กรมหมื่นพิชัยมหินทโรดม (พระนามในสมัยนั้น) และทรงดำรงตำแหน่งเสนาบดีกระทรวงเกษตราธิการ ในความรู้สึกนึกคิดของข้าพเจ้ามีความเห็นว่า เป็นโรงเรียนที่คล้ายจะดำเนินเจริญรอยเช่นต่างประเทศก็ว่าได้ เพราะให้ความอุ้มชู และให้ความสะดวกแก่นักศึกษาเป็นอย่างดียิ่ง อาทิให้เบี้ยเลี้ยงเป็นค่าอาหาร ค่าซักฟอกเป็นนักเรียนประจำ เครื่องเขียนและเครื่องอุปกรณ์การสอนอย่างครบครัน มีครูอาจารย์มากหลายทั้งไทยและต่างด้าว เพราะโรงเรียนได้วางโครงการแบ่งแยกวิชาการไว้หลายแผนก มีแผนกเพาะปลูก (รวมทั้งช่างไหม) แผนกป่าไม้ แผนกกรมคลองแผนกโลหกิจ มีห้องทดลอง มีสถานที่ทดลอง (ทางเคมี ฟิซิกส์ ทำสวน ทำนาทำสวนหม่อน และทำการเลี้ยงไหม ทำการช่างไม้ ตรวจโรคตัวไหมก่อนใช้เลี้ยง) ดูเหมือนว่าจะเพาะนักเรียนที่หายากอยู่ในเวลานั้น เพื่อเข้ารับราชการตามแผนก

ต่างๆนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ และให้สัญญาเป็นเครื่องจูงใจ เมื่อจบสำเร็จการศึกษาจะได้รับการบรรจุเป็นข้าราชการตามแผนกนั้น ๆ และรับเงินเดือนอัตราเริ่มแรก ๘๐ บาท อันเป็นจำนวนที่น่าพอใจในสมัยนั้น สถานที่ศึกษาก็ใหญ่โตโอ่โถง มีบริเวณกว้างขวางสามารถใช้ศึกษา และเหมาะแก่การทดลองทำสวน ทำนา และอื่นๆที่เกี่ยวแก่การเรือน สถานที่กล่าวคือวังที่ประทับของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมารพระองค์แรกในรัชกาลที่ ๕ เจ้าฟ้ามหาวชิรุณหิส เรียกกันว่าวังใหม่สระปทุม หรือต่อมาเรียกว่าหอวัง ปัจจุบันนี้ได้ถูกรื้อถอนและสร้างเป็นสนามกีฬาแห่งชาติและกรมพลศึกษา

การเป็นเพราะโรงเรียนไม่สามารถจะผ่ามรสุมแห่งงบประมาณแผ่นดินไปได้ ด้วยความกว้างขวางใหญ่โตของโครงการดังกล่าวแล้ว จึงคงผลิตผู้ที่สำเร็จการศึกษาออกเป็นข้าราชการสมตามโครงการณ์ได้เพียง ๒ – ๓ รุ่น จวนจะถึงรุ่นต่อไปในปลายปี ๒๔๕๕ หลังจากเสด็จในกรมผู้ทรงดำริห์วางโครงดำเนินการไว้ได้สิ้นพระชนม์ไปเสียก่อน ๒ – ๓ ปี โรงเรียนก็ต้องเลิกล้มไป นับว่าโชคไม่ดีอย่างยิ่ง เพราะท่านขุน ฯ กำลังเรียนอยู่ในปีที่ ๒ ส่วนข้าพเจ้าไปเข้าโรงเรียนก่อนท่านขุน ฯ ๑ ปี จึงต้องพากันโอนเข้าโรงเรียนข้าราชการพลเรือนของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งมีแผนกยันตรศึกษา ขึ้นแทนที่ ณ วังใหม่นั้น โดยอนุญาตของทางราชการให้นักเรียนเกษตรที่ถูกล้มเลิกทั้ง ๓ ชั้นนั้นเข้าเรียนต่อในโรงเรียนนี้ และเปิดโอกาสให้เลือกแผนก ซึ่งมีอยู่ ๒ แผนกคือ แผนกรัฐศาสตร์ซึ่งอยู่ในพระบรมมหาราชวังและแผนกยันตรศึกษาที่วังใหม่ แล้วแต่ผู้ใดประสงค์ ต่างจึงพากันโอนไป มีประมาณร้อยละ ๙๕ ที่เลือกแผนกยันตรศึกษา รวมทั้งท่านขุนราษฎร์ธุราทรและข้าพเจ้าด้วยเริ่มตั้งต้นกันใหม่ต่อไป

— การดำเนินของชีวิตหรือที่เรียกกันว่า พรหมลิขิตนั้น ไม่อาจจะเดาหรือคาดหมายของกาลอนาคตได้ถูกต้องเสมอไป ดังเช่นท่านขุน ฯ และข้าพเจ้า ซึ่งมีจุดหมายในการศึกษาในตอนนี้ เพื่อจะไปดำเนินชีวิตในด้านที่เกี่ยวแก่วิศวกรรม

หรือยันตรกรรม เช่นเดียวกับเพื่อนฝูงทั้งหลาย แต่กลับมาเป็นข้าราชการฝ่ายปกครอง เหตุผันแปรอันนี้เนื่องมาจากครั้งนั้นท่านผู้บัญชาการโรงเรียน (พระยาศรีวรวงศ์) แจ้งให้ทราบว่าทางภาคใต้ ซึ่งสมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอเจ้าฟ้ากรมขุนลพบุรีราเมศร์ (พระอิสริยยศขณะนั้น ซึ่งต่อมาเป็นเจ้าฟ้ากรมหลวง) ทรงดำรงตำแหน่งอุปราชปักษ์ใต้ มีพระประสงค์นักเรียนโรงเรียนนี้ ให้ไปฝึกหัดราชการ ๔ คน ขณะนั้นท่านขุน ฯ และข้าพเจ้ากำลังเรียนอยู่ในชั้นปีที่ ๓ ของภาคต้น เมื่อท่านผู้บัญชาการได้ถามความสมัครใจทั้ง ๔ คนแล้ว ทั้งหมดก็เดินทางไปสงขลาโดยเสด็จพระองค์เจ้าหญิงเฉลิมเขตรมงคล พระชายาสมเด็จชาย ซึ่งเสด็จจากกรุงเทพมหานครไปโดยเรือศรีธรรมราช เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๕๗ เริ่มต้นฝึกหัดราชการและศึกษาระเบียบแบบแผนฝ่ายข้าราชการปกครอง ภายใต้การบังคับบัญชาของปลัดมณฑลนครศรีธรรมราช ตราบจนได้รับการแต่งตั้งเป็นปลัดอำเภอไปแต่ละคน และต่างก็ได้แยกย้ายหน้าที่การงานและเลื่อนยศ ตำแหน่ง บรรดาศักดิ์ไปตามกาลเวลา ตราบเท่าเข้าสู่วัยสูงอายุ และท่านขุน ฯ ก็ได้จากไปก่อนยังสัมปรายภพ

ครั้งอดีต ท่านขุนราษฎร์ธุราทร เคยเป็นนักกีฬาฟุตบอลล์ที่สามารถประจำชุดของโรงเรียนเกษตร ฯ โรงเรียนข้าราชการพลเรือน ฯ และของกองเสือป่ารักษาดินแดนปักษ์ใต้ กองร้อยที่ ๑ สงขลา มีนิสัยชอบกีฬา ชอบดนตรี เป่าขลุ่ยและร้องเพลง มักทำให้เพื่อนฝูงในกลุ่มสังคมพลอยสนุกรื่นเริงชื่นบานไปด้วยเนือง ๆ เมื่อมีวัยเป็นผู้ใหญ่มีครอบครัวเป็นหลักฐานก็รักความสงบ ไม่เคยกระทำให้ผู้ใดได้รับความเดือดร้อนหรือผิดหวัง นับว่าเป็นผู้วางตนชอบ ถือหลัก "ความสงบเป็นยอดแห่งความสุข" กุศลผลบุญที่บำเพ็ญไว้ด้วยดี ย่อมชักนำให้วิญญาณของท่านไปสู่สุคติแห่งสัมปรายภพทุกประการ

ขุนภักดีดำรงฤทธิ์

ปกิณกธรรม

- เรามาเลิกสูบบุหรี่กันได้หรือยัง ?
- สมชีวิตา
- เสียงมธุรส เรื่อง อบายมุข
- เสียงมธุรส เรื่อง ตา หู จมูก ปาก ลิ้น
- การบริหารประจำวัน
- การบริหารประจำวันของเจ้าคุณนรรัตน ฯ ในทัศนะของแพทย์

เรามาเลิกสูบบุหรี่กันได้หรือยัง ?

  **นายแพทย์ ยาใจ ณ สงขลา**
หน่วยโรคปอด คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความสุขที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยของรสบุหรี่ เพื่อดับความกระหายและกระวนกระวาย เนื่องจากสรรพคุณในการกล่อมอารมณ์ และกระตุ้นระบบประสาทของสมอง ได้เป็นที่ยอมรับกันแล้วในทางการแพทย์

สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสมองและส่วนของร่างกายที่ทำให้มัวเมาเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ จากรสของบุหรี่ ก็เพื่อจะช่วยดับความอยาก กล่อมอารมณ์ และระงับความกระวนกระวายชั่วครู่ชั่วยาม ผลมีเพียงให้ได้มาซึ่งความอยากต่อสิ่งมัวเมาทีละน้อย ๆ นี่แหละเป็นโทษอย่างมหันต์ ซึ่งทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตและบั่นทอนต่อสุขภาพส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากมายอย่างเหลือคณานับ ยากที่จะหาอะไรมาเปรียบเทียบได้ ยังไม่เคยปรากฏมีโรคใดซึ่งทำลายชีวิตของคนได้มากเท่ากับโรคที่เกิดจากบุหรี่โดยเฉพาะมะเร็งปอดอย่างเดียว จะทำลายชีวิตของคนได้ถึงปีละ ๕๕,๐๐๐ ชีวิต มากกว่าคนหนุ่มอเมริกันที่เอาชีวิตไปทิ้งเสียในสงครามยืดเยื้อที่เวียดนามถึง ๘ ปี เสียอีก จากสถิติในสหรัฐเปรียบเทียบตั้งแต่ปี ๑๙๓๐ มีคนตายด้วยมะเร็งปอดเพียง ๒๕๐๐ ราย ซึ่งขึ้นสูงถึง ๔๐,๐๐๐ รายในปี ๑๙๖๒ เมื่อเทียบเป็นต่อจำนวน ๑๐๐,๐๐๐ คน จะสูงขึ้นจาก ๓.๐๘ ต่อ ๑๐๐,๐๐๐ ในปี ๑๙๓๐ เป็น ๔๓.๑๖ ต่อ ๑๐๐,๐๐๐ ในปี ๑๙๕๕ ได้มีผู้ตรวจเสมหะสม่ำเสมอเป็นระยะเวลานาน ๆ ในหมู่คนที่สูบบุหรี่เพื่อดูเซลล์ของมะเร็ง จะพบเซลล์ที่ผิดปกติในเสมหะประมาณ ๓.๘% และสูงขึ้น ๑๐.๙% ในคนที่สูบบุหรี่เพียงวันละครึ่งซอง สูงขึ้น ๙๐.๖% ในคนที่สูบบุหรี่ประมาณวันละครึ่งซองถึง ๑ ซอง, สูงขึ้นถึง ๙๗% ในคนที่สูบ ๑ ซอง ถึง ๒ ซอง และสูงจนเป็นที่น่าตกใจคือ ๙๙.๖% ในคนที่สูบมากกว่า ๒ ซองขึ้นไป และเมื่อเทียบกับคนที่เป็นมะเร็งแรกเริ่มจะพบว่า ๐.๓ – ๐.๘% ในคนที่สูบน้อยกว่าครึ่งซอง

ถึง ๑ ซอง ต่อวัน, ๔.๓% ในคนที่สูบ ๒ ซอง, ๑๔.๔% ในคนที่สูบมากกว่า ๒ ซอง ควันของบุหรี่ซึ่งเกิดจากการเผาไหม้ของใบยา ไม่ว่าจะเป็นมวนด้วยกระดาษอย่างซิกาเรตหรือมวนทั้งใบอย่างซิการ์ หรือใส่กล้องสูบอย่างไป๊ป์ จะสามารถทำให้เกิดอันตรายได้ทั้งนั้น ควันของบุหรี่ซึ่งสูดผ่านคอลงหลอดลมทุกวี่ทุกวัน วันละหลาย ๆ มวนเป็นปี ๆ จะทำให้เกิดความระคายเคืองต่อผนังของหลอดลมทุกส่วน เริ่มด้วยการทำให้ปลายขนของเยื่อบุผนังทรงสูงของหลอดลมชา หมดความรู้สึกไวต่อสิ่งแปลกปลอม เช่น ฝุ่น หรือควัน ทำให้ความต้านทานของร่างกายด่านแรกทางการหายใจต้องเสียไปเมื่อมีเชื้อโรคเข้าทางการหายใจ ก็จะเกิดการอักเสบขึ้นได้โดยง่าย ทำให้เกิดเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ผู้เป็นทาสของบุหรี่ยังมีอาการ เหนื่อยง่าย, เพลีย, เชื่องช้า, กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอ่อนเปลี้ย เบื่ออาหาร ผอมลง, หัวใจเต้นเร็ว, มือสั่นใจสั่น, โกรธง่าย, ความจำเลอะเลือน และระบบประสาทไม่ว่องไว ถ้าภาวะที่มีออกซิเจนต่ำนาน ๆ ในเลือด จะทำให้เซลล์ของสมองเสื่อมเร็วขึ้นกว่าปกติมาก จนถึงเกิดอาการความจำเสื่อม ไม่รู้เหตุการณ์สถานที่ เหมือนคนแก่ที่หลงแต่เกิดในคนหนุ่มที่เหลือน้อย (๖๐ ปี) คือหลงเร็วเกินไปในขณะที่อายุยังไม่ควรจะหลง

เท่าที่ทราบควันบุหรี่มีสารที่เกิดจากการเผาไหม้ใบยาที่สะกัดได้กว่า ๑,๒๐๐ ชนิด ที่สำคัญ คือ นิโคตินเป็นตัวสำคัญ ที่เร่งให้หัวใจเต้นเร็ว และเพิ่มความดันเลือด ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า เป็นสารที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นที่ผนังของหลอดเลือดชั้นใน เกิดการอักเสบหนาขึ้น และเพิ่มหินปูนจับที่ผนังของหลอดเลือดมากขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ช่วยให้มีการตีบตันของหลอดเลือด ยิ่งถ้ามีจำนวนของนิโคตินในเลือดมากขึ้น ยิ่งเป็นตัวเพิ่มความแข็งตัวของเม็ดโลหิตเร็วมากขึ้นกว่าธรรมดา มีสถิติที่น่ากลัวพึงสังวรไว้ว่า ชายที่อายุ ๔๐ – ๔๙ ปีผู้ซึ่งสูบบุหรี่จัด (บางคนให้ความเห็นว่าจำนวนของบุหรี่ ที่สูบแต่ละวัน มีผลโดยตรงต่อหลอดเลือดมากกว่าอายุเวลาที่สูบ) จะตายด้วยโรคหัวใจชนิดหลอดเลือดหัวใจตีบ ๔ เท่าของคนที่ไม่ได้

สูบบุหรี่เลย นอกจากนั้นควันบุหรี่ยังมีคาบอนมอนอกไซด์ถึง ๓.๒ % ซึ่งจะไปเพิ่มให้คาบอกซี่เฮโมโกลบินในเลือดสูงถึง ๔ – ๖ % และจะสูงถึง ๑๒ % ในคนที่สูบจัด เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมของกล้ามเนื้อหัวใจโดยตรง

นอกเหนือจากหลอดเลือดของกล้ามเนื้อหัวใจแล้ว หลอดเลือดใหญ่ ๆ ที่ปลายมือปลายเท้าก็สามารถจะตีบด้วย ปลายนิ้วจะชาปวดเจ็บมาก และในที่สุดแห้งตายและหลุดไปเอง

ควันบุหรี่มีสารพวกไฮโดรคาบอนมากมายหลายร้อยชนิดที่สำคัญ คือ โปลิไซคลิกคอมปาวน์ สารพวกนี้เป็นสารที่พิสูจน์แล้วว่าเป็นสารคาซิโนเจน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ของเยื่อบุผนังของหลอดลมทำให้เกิดเป็น มะเร็งของปอดระยะแรกเริ่ม ท่านที่เคยสูบกล้องสำหรับซิกาแรต หรือเคยสูบไป๊ป์นาน ๆ ท่านจะเบื่อที่ต้องทำความสอาดขี้กล้องเสียที ขี้กล้องสีน้ำตาลแก่ ๆ ฉุน ๆ นั่นแหละ มีสารนิโคตินและสารพวกไฮโดรคาบอน ถ้านำเอาขี้กล้องนั้นมาทาที่ผนังของหลอดลมในสัตว์ทดลองที่เดียวกันซ้ำ ๆ กันนานวันเข้าสัตว์ทดลองก็จะมีเนื้องอกเกิดขึ้นเองที่ผนังของหลอดลม นั่นละคือจุดเริ่มต้นของมะเร็งของปอดละ อย่าว่าแต่ผนังของหลอดลมในสัตว์ทดลองเลย ถ้าท่านสูบบุหรี่วันละหลายสิบมวนหลาย ๆ ปี ควันบุหรี่ที่ไม่มีก้นกรอง และไม่มีกล้องดักควันไว้ ก็จะถูกสูบโดยตรงเข้ายังหลอดลม ผนังของหลอดลมของท่านก็จะเต็มไปด้วยสารนิโคตินที่ท่านสูบ เนื่องจากควันบุหรี่ทำให้ปลายขนของเยื่อบุผนังหลอดลมชา, ขาดความไว, ขาดสมรรถภาพในการป้องกันสิ่งแปลกปลอม, ขาดการเคลื่อนไหว, ด้านต่อความรู้สึกที่จะทำให้ไอ ที่จะขากเอาของเสียหรือสิ่งแปลกปลอมออกมากับเสมหะ ดังนั้น สารนิโคตินและพวกไฮโดรคาบอนจากบุหรี่จึงสามารถจับตัวรวมกลุ่มกันในบริเวณนั้นเอง และในที่สุดเซลล์ของผนังของหลอดลมก็เปลี่ยนแปลง ก่อตัวเป็นจุดเริ่มต้นของมะเร็งปอดขึ้น ในระยะแรก ๆ นั้นอาการก็ยังคงไม่ปรากฏให้ผู้ป่วยรู้สึก หรือปรากฏให้เห็นในภาพเอกซเรย์ เคยมีคนทำการตรวจเสมหะอย่างสม่ำเสมอในหมู่ชายที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นพวกที่สูบบุหรี่จัด ๆ มาหลาย ๆ ปี

พบเซลล์ของมะเร็งในเสมหะเรื่อยมานานตั้ง ๓ ถึง ๗ – ๙ ปี จึงได้ปรากฏมีก้อนเนื้องอกในปอดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเพียง ๑ เซ็นต์เท่านั้น ทั้งนี้ก็จะเห็นได้ว่ามะเร็งของปอดแรกเริ่ม ต้องใช้เวลานานพอดูทีเดียว จึงสามารถตรวจพบในภาพเอ็กซเรย์ เพราะเซลล์ของมะเร็งแต่ละตัวต้องการเวลาที่จะขยายตัว และการขยายตัวเป็นสองเท่าต้องเสียเวลาราว ๓ เดือนขึ้นไป

เมื่อพบก้อนเนื้องอกในเอ็กซเรย์แล้ว แพทย์ผู้ตรวจหลอดลมสามารถตัดชิ้นเนื้อที่งอกหรือใช้แปรงขูดผนังของหลอดลมที่สงสัย และเมื่อพยาธิแพทย์วินิจฉัยชิ้นเนื้อว่า **เป็นมะเร็งเมื่อใด** ก็เปรียบเสมือนว่า **"คนที่เป็นทาสของบุหรี่นั้นกำลังถูกตัดสินประหารชีวิตแล้วแต่รอการลงอาญา"** รอการลงอาญาอาจจะนานได้ถึง ๕ ปี ซึ่งผู้ที่มีโชคดีเท่านั้น ซึ่งมีเพียง ๔–๖ % ของคนไข้มะเร็งทั้งหมด เมื่อแพทย์ที่ตรวจพบก้อนเนื้อขนาดไม่เกินเหรียญบาท และศัลยแพทย์สามารถจะตัดกลีบของปอดที่เนื้องอกเป็นอยู่ออกได้หมด รอการลงอาญาทั่ว ๆ ไปเพียงแค่ ๗–๑๒ เดือน เมื่อเนื้องอกนั้นใหญ่เกินไปและศัลยแพทย์ไม่สามารถจะตัดออกได้ การรักษาก็คงทำได้เพียงฉายแสงเพื่อสกัดกั้น ล้อมไว้มิให้เนื้อมะเร็งนั้นแตกแขนงคืบคลานไปสู่ส่วนอื่น ๆ ใกล้เคียงและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ การจะหวังพึ่งฉีดยาเพื่อทำลายมะเร็งนั้นก็คงสามารถทำได้เพียงประทังไปเท่านั้นเอง

สวนอวัยวะส่วนบนของการหายใจ ได้แก่มะเร็งของหลอดเสียง ไม่อาจจะมีเหตุผลยืนยันได้แน่นอนว่า บุหรี่ได้มีส่วนเป็นสาเหตุของมะเร็งชนิดนี้ แต่จากสถิติของคนที่เป็นมะเร็งของหลอดเสียง มักจะเป็นผู้ที่สูบบุหรี่จัดกว่าผู้ที่ไม่สูบเลย มะเร็งลิ้นและมะเร็งของช่องปากมักจะเกิดในคนที่สูบกล้องมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบ

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ถึงเวลาหรือยังที่เราจะถามตัวเองว่า เราควรจะเลิกสูบบุหรี่กันเสียที ได้มีผู้ข้องใจถามคำถามที่น่าสนใจ ก่อนที่จะตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ดังนี้ "ผมสูบบุหรี่มาหลายปีเต็มที บ่านนี้ควันบุหรี่คงจะจับปอดผมมากพอดูแล้ว

เมื่อมันจะเป็นอะไรก็ให้มันเป็นไปเถอะครับ ถ้าผมหยุดบุหรี่ตอนนี้ มันจะช่วยอะไรผมได้ยังไงครับ”

จากสถิติจะเห็นได้ว่า ผู้หยุดสูบบุหรี่มาแล้วมีสถิติของการตายจากมะเร็งปอดดีกว่าผู้ที่ยังขืนสูบบุหรี่ต่อไปอีก จำนวนของบุหรี่ต่อวันก็เหมือนกัน ในคนที่สูบมากกว่าวันละซอง มากว่า ๒๓ – ๒๕ ปี ถ้าลดสูบลงเหลือวันละไม่ถึงซองเมื่ออายุ ๔๕ – ๕๐ ปี สถิติของการตายจากมะเร็งปอดจะน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด ถึงแม้ว่าจะยังขืนสูบต่อไปเมื่ออายุ ๕๕

มีคนถามว่า คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลยในชีวิต จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดได้หรือไม่ คำตอบ คือ “ได้” เพราะว่าเซลล์ของมะเร็งของปอดมีหลายชนิด บางชนิดไม่มีหลักฐานยืนยันแน่นอนว่าบุหรี่มีสารที่เป็นสาเหตุของมะเร็งปอดชนิดนั้น หรือเซลล์ของมะเร็งชนิดนั้นไม่มีหลักฐานยืนยันว่าเกิดจากสารในบุหรี่ นอกจากนั้นเข้าใจว่าภูมิต้านทานของชนิดของเซลล์มะเร็งไม่เหมือนกัน แตกต่างกันแต่ละบุคคล แต่ละเพศ ต่างกันทั้งอายุ เชื้อชาติ และสัญชาติ

สุดท้ายนี้ขอเตือนคนสูบบุหรี่จัด ๆ ว่า:–

๑. เมื่ออายุเกิน ๔๕ ปีขึ้นไปควรต้องเอ็กซเรย์ เพื่อตรวจปอดปีละไม่น้อยกว่า ๑ – ๒ ครั้ง

๒. แผลเป็นของโรคปอดที่ยอดปอดทั้ง ๒ ข้าง โดยเฉพาะ แผลเป็นของวัณโรคปอด ที่เคยรักษามาแล้วในเยาว์วัย เมื่อท่านมีอายุมากขึ้น ๔๕ – ๕๐ ปี ควรเอ็กซเรย์ ให้แพทย์ตรวจดูแผลเป็นไว้อย่างสม่ำเสมอปีละ ๑ – ๒ ครั้ง ถ้าโตขึ้นผิดปกติและเสมหะมีเลือดปนต้องรีบหาแพทย์โดยด่วน และเอ็กซเรย์เก่า ๆ ที่มีอยู่ควรต้องเก็บไว้เป็นสมบัติอันมีค่า เพื่อการเปรียบเทียบ

๓. คนที่อายุกลางคน ๔๕ – ๕๐ ปี สูบบุหรี่จัดๆ ป่วยเป็นโรคปอดบวมมาแล้ว ไม่ค่อยจะหายได้ดังใจควรกลัวไว้ก่อน

๔. เสมหะปนเลือดในผู้ที่สูบบุหรี่จัดอายุ ๕๐ – ๖๐ ปี ขึ้นไป ต้องรีบหาแพทย์ด่วน ท่านจะเป็นผู้โชคดีใน ๕ – ๖ % ของมะเร็งที่ศัลยแพทย์พอใจเพราะสามารถผ่าตัดออกได้หมด

๕. ท่านที่สูบบุหรี่จัดเมื่อมีอาการไอเรื้อรัง จะมีหรือไม่มีเสมหะก็ตาม ติดต่อกันไม่น้อยกว่า ๒ เดือน ใน ๑ ปี และไม่น้อยกว่า ๒ ปี ขึ้นไป ท่านจะเริ่มเหนื่อยหอบ และหายใจไม่เต็มปอด ท่านควรพยายามหยุดสูบบุหรี่ทันที



สมชีวิตา

การครองชีพสมแก่อัตภาพ



ของ **ดิลกโสภณ**

ขณะนี้บ้านเมืองของเรากำลังประสพภาวะฝืดเคือง เศรษฐกิจตกต่ำ ค่าครองชีพสูง ค่าเครื่องอุปโภคบริโภคแพงผิดปกติ เข้าสูตรโบราณที่ว่า "ข้าวยากหมากแพง" ในวาระที่ทุกๆ ชีวิตกำลังต่อสู้ เพื่อความอยู่รอดของตัวเองและครอบครัว ด้วยความกดดันของภาวะปัจจุบัน เราจะได้เห็น และได้ยินได้ฟัง และได้รู้ กระบวนการต่อสู้เพื่ออยู่รอดหลายลักษณะ เช่น ต่อสู้เป็นรายตัว ต่อสู้เป็นรายกลุ่ม ต่อสู้เป็นคณะ เป็นพรรคพวกกระจายไปทั่วทุกมุมเมือง ตัวท่านหรือตัวผมเองก็เป็นผู้หนึ่ง ที่กำลังต่อสู้กับการครองชีวิตอยู่ในขณะนี้

ปัญหามีอยู่ว่า ในภาวการณ์เช่นนี้ เรา ๆ ท่าน ๆ จะครองชีวิตอย่างไรจึงจะพอเอาตัวรอดครอบครัวรอดได้ ไม่เดือดร้อนวุ่นวาย จนทนไม่ไหว คำตอบปัญหาข้อนี้ ผมว่าเราไม่จำเป็นต้องคิดกว้างไกลออกไป จนถึงปัญหาระดับชาติมาขบคิด เพราะมีผู้คิดแทนเราอยู่แล้วนั้นก็คือรัฐบาลท่านกำลังคิดแก้ไข เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องกำลังคิดแก้ไข เพื่อให้ค่าครองชีพลดลง พอที่คนไทยทุกระดับในประเทศดำรงชีพอยู่ได้ไม่เดือดร้อน เราไม่มีความเห็นแก่ตัวในเรื่องนี้ แต่เราจำเป็นต้องคิดถึงตัวเองก่อน เพื่อเพ้นหาคำตอบที่ถูกต้อง จะได้นำมาใช้กับการดำรงชีวิตของเราในยามข้าวยากหมากแพง เช่นภาวะปัจจุบัน

ในฐานะที่เราท่านนับถือพระพุทธศาสนา ควรจะได้รับทราบไว้อย่างหนึ่งว่า ไม่ว่าความทุกข์หรือปัญหาใด ๆ ที่เกิดขึ้น ท่านเสนอแนะให้แก้ที่ตัวเราเอง ไม่ให้ไปแก้ที่อื่นซึ่งอยู่นอกตัว ปัญหาค่าครองชีพสูงหรือข้าวของแพง ที่เราเผชิญอยู่ขณะนี้ก็เช่นเดียวกัน เราทุกคนต้องหันเข้าหาตัวเอง แก้ตัวเอง และปรับตัวเองให้ได้ ไม่เช่นนั้น เราจะถูกภาวะของแพงภายนอก บีบคั้นจนทนไม่ไหว คิดฆ่าตัวตายในวัน

ในพรุ่ง ซึ่งยังไม่ได้คิดแก้ไขอะไรเลยก็ชิงตายเสียก่อน ดังที่มีบุคคลบางคนได้หาทางออกโดยวิธีนี้เป็นข่าวที่เราเคยทราบจากหนังสือพิมพ์ เป็นเรื่องน่าเสียดาย การครองชีวิตในโลกนี้ ไม่ว่าสถานการณ์ของโลก จะเป็นไปในรูปใด พระพุทธองค์ทรงให้ไว้กว้างๆ เพื่อชาวพุทธใช้ประดับประคองชีวิตของตน เป็นหลักครองตนในปัจจุบันมีชื่อว่า **สมชีวิตา** คือการครองชีวิตเหมาะสมแก่อัตภาพ ซึ่งเราสามารถนำมาใช้ได้ในยามนี้ หลักสมชีวิตานี่เอง คือคำตอบปัญหาข้างต้น ที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่รอด

คำอธิบายหลักสมชีวิตาของพระนี้ แทนที่จะอธิบายในเนื้อหาสาระโดยตรง ผมขอเอาคำพังเพยแบบไทยๆ มาเป็นข้ออธิบายทำความเข้าใจกับท่าน แต่ควรทราบไว้ก่อนว่าข้อปฏิบัติหรือการดำรงชีวิตตามหลักนี้ มีทั้งข้อที่ควรเว้นและควรปฏิบัติควบคู่กันอยู่ทั้งสองอย่างกล่าวคือ คำพังเพยข้อว่า "ท้องแตกดีกว่าของเหลือ" หรือข้อว่า "ฉิบหายเท่าไรไม่ว่า เพื่อรักษาชื่อเสียง" อันเป็นหลักนิยมทางใจกว้างของคนไทย ที่เคยดำเนินชีวิตสังคมกันมาแบบนี้ เป็นสิ่งควรเว้นตามหลักสมชีวิตา ตรงกันข้าม คำพังเพยข้อว่า "หวีหัวแต่พอเกล้า" หรือว่า "เห็นช้างขี้อย่าขี้ตามช้าง" หรือว่า "นกน้อยทำรังแต่พอตัว" เหล่านี้เป็นข้อควรประพฤติตามหลักสมชีวิตา

ในโลกนิติคำโคลงบทที่ ๑๘๓, ๑๘๔ ได้วางบทสอนใจไว้ดังนี้

นกน้อยขนน้อยแต่ พอตัว
รังแต่งจุเมียผัว อยู่ได้
มักใหญ่ย่อมคนหวว ไพเพิศ
ทำแต่พอตัวไซร้ อย่าให้คนหยัน

เห็นท่านมีอย่าเคลิ้ม ใจตาม
เรายากหากใจงาม อย่าคร้าน
อุตส่าห์พยายาม การกิจ
เอาเยี่ยงอย่างเพื่อนบ้าน อย่าท้อทำกิน

คำโคลงสองบทนี้ คือ ข้ออรรถาธิบายหรือข้อสนับสนุนหลักสมชีวิตาในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะได้ขยายความต่อไป

ขณะนี้ เรามีปัญหาหนักอยู่อย่างเดียวกัน คือแต่ละคนก็นั่งขบคิดว่า "ทำอย่างไรเงินของเราจึงจะพอใช้" ที่มาของปัญหาข้อนี้ก็เพราะรายจ่ายสูงกว่ารายได้ เงินที่ทำมาหาได้จึงไม่พอใช้ถ้าเราจะมัวคิดปัญหาอย่างเดียวกัน ทั่วบ้านทั่วเมืองคิดจนตัวตาย ก็จะไม่มีใครได้คำตอบที่ถูกต้อง ดังนั้นผมจึงมีปัญหาใหม่อีกข้อหนึ่ง ขอเสนอให้ท่านผู้อ่านผู้ฟังพิจารณา คือแทนที่เราจะตั้งปัญหาว่า "ทำอย่างไรเงินจึงจะพอใช้" ซึ่งคิดกันอยู่ทุกคืนทุกวันแล้ว เราลองตั้งคำถามเสียใหม่ว่า "ทำอย่างไรเราจึงจะใช้เงินให้พอแก่อัตตภาพ" ปัญหาข้อแรกผมว่ามีคนคิดกันมากแล้ว แต่ปัญหาข้อหลังนี้คงจะยังไม่มีคนคิด หรือมีก็คงจะมีจำนวนน้อยมาก

ปัญหาข้อแรกเป็นแนวผิดที่พุ่งเข้าสู่คำว่า "เงิน" อันเป็นปัญหาโลกแตก ยิ่งคิดยิ่งมืดมนสำหรับผู้ไม่มีช่องทางที่ดี แต่ปัญหาข้อหลังพุ่งเข้าสู่คำว่า "เรา" คือ ตัวเอง ดังนั้นการแก้ความขัดข้อง หรือข้อเดือดร้อนต่าง ๆ จึงมีความสำคัญอยู่ที่ตัวเรา คือเราต้องจัดต้องปรับปรุงตัวเองในการดำรงชีพ ให้เหมาะสมพอควรแก่อัตตภาพ วิธีคิดย้อนเข้าหาตัวเองอย่างนี้ ก็เหมือนกับชีวิตของคนในสังคม คือคนเราเมื่อมีการอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าสังคมระดับใด ย่อมจะมีการเกลียดชังกัน ขัดแย้งกัน ไม่ถูกกัน ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง คนที่ถูกเกลียดชังมักจะคิดเหมือนกันในรูปปัญหาว่า "ทำไมเขาจึงเกลียดชังเรา" หรือว่า "ทำไมเขาจึงไม่รักเรา" คิดไปคิดมาเลยแก้ไม่ตก ผลก็คือเกลียดชังกันต่อไป ไม่รักกันต่อไป แต่ถ้าคนที่ถูกเขาเกลียดชัง คิดเสียใหม่ว่า "ทำไมตัวเราจึงเป็นที่เกลียดชังของเขา" หรือว่า "ทำอย่างไรเราจึงจะเป็นที่รักของเขา" แนวคิดอย่างนี้จะทำให้หันมาแก้ที่ตัวเอง ไม่มัวพะวงไปแก้ที่คนอื่น ปัญหาการครองชีพที่ผมกำลังพูดก็อยู่ในลักษณะเดียวกัน คือทุกคนต้องพยายามแก้ไขที่ตนเอง

คำว่า **สมชีวิตา** ทางศาสนาได้ให้คำนิยามแนวทางปฏิบัติว่า "ความเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้ ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ไม่ให้ฟูมฟายนัก" หมายความว่าการครองชีพอยู่โดยมีการใช้จ่ายทรัพย์บำรุงความสุข ตามกำลังทรัพย์ที่ตนทำมาหาได้ ไม่ให้ชีวิตฝืดเคืองลำเค็ญเกินไป กับไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินไป คือการดำเนินชีวิตในหลักสมชีวิตาของพระพุทธเจ้า โดยคุณธรรมข้อนี้ เราพอจะปรับการครองชีพของเราเองให้พอดำรงอยู่ได้ ในยามข้าวยากหมากแพงหรือภาวการณ์ปกติ การครองชีวิตนอกแบบสมชีวิตา พระพุทธองค์ทรงแจกแจงไว้ ๒ ลักษณะ คือ

๑. หาได้ ได้แล้วเก็บ (ลทฺธํ ลทฺธํ นิกฺขิปติ) หมายความว่า ทำมาหาได้แล้วเก็บไว้ไม่ยอมจับจ่ายใช้สอย บำรุงความสุขของตัวและครอบครัว จะเก็บโดยควรตระหนี่เห็นแก่ตัวก็ตาม หรือการเก็บกักตุนเพื่อหากำไรเกินควรก็ตาม ย่อมเข้าเกณฑ์ฝืดเคืองคือทำให้ตนเองฝืดเคือง ทำให้คนอื่นฝืดเคือง การดำรงชีวิตแบบนี้นอกแบบของสมชีวิตาหาความสุขสบายเอิบอิ่มไม่ได้ เพราะได้เท่าไรก็ไม่พอเก็บ

๒. หาได้ ได้แล้วจ่าย (ลทฺธํ ลทฺธํ วิสฺสชฺเชติ) หมายความว่า ทำมาหาได้แล้วแทนที่จะจับจ่ายใช้สอยตามกำลังทรัพย์ กลับมีใจใหญ่ฮึกเหิม จ่ายตะบันไปอย่างคำพังเพยเล่น ๆ ที่ว่า "มีสลึงพึงบรรจบให้ครบบาท พอครบบาทฟาดให้เหี้ยนเตียนกระเป๋า" อย่างนี้เข้าแบบฟุ่มเฟือยเกินไป ชีวิตหาความเอิบอิ่มสำราญไม่ได้เพราะได้เท่าไรก็ไม่พอจ่าย

การครองชีวิตใน ๒ ลักษณะนี้ ผิดหลักสมชีวิตา ไม่มีความพอดีด้วยกันทั้งสองลักษณะ เราควรจะได้ทราบตอนนี้เสียก่อนว่า การใช้จ่ายฟุ่มเฟือยตามลักษณะที่ ๒ นั้น ในทางศาสนาท่านหมายถึงความฟุ่มเฟือยในทางอบายมุข ได้แก่ฟุ่มเฟือยในการดื่มน้ำเมาฟุ่มเฟือยในการเที่ยวอาบอบนวด ฟุ่มเฟือยในการพนัน ฟุ่มเฟือยกับมิตรชั่วและฟุ่มเฟือยกับความเกียจคร้านไม่ทำงาน ผมของดไม่อธิบายเพิ่มในความฟุ่มเฟือยแต่ละอย่างเพราะท่านผู้อ่านผู้ฟังที่เคารพเข้าใจ และมองเห็นภาพการฟุ่มเฟือยตามนี้ดีอยู่แล้วแต่ขอย้ำไว้อีกว่า การหาทรัพย์ได้แล้วเก็บอย่างเดียวกับการได้ทรัพย์แล้วจ่าย

ฟุ่มเฟือยในทางดังกล่าว เป็นข้อควรเว้นสำหรับผู้ครองเรือนครองชีวิตในหลักสมชีวิตา ที่พูดมานี้คือข้อควรเว้นเป็นประการแรก

ข้อควรเว้นประการต่อไป สำหรับผู้หวังจะครองชีวิต ครองครอบครัว หรือครองตระกูลให้ดำรงอยู่รอดมั่นคง โดยหลักของสมชีวิตา ท่านสอนให้ทุกชีวิตทุกตระกูลละเว้นลักษณะนิสัยและความประพฤติ ดังต่อไปนี้

๑. ไม่แสวงหาพัศดุที่หายแล้ว ตามปกติ พัศดุสิ่งของ เงินทอง เครื่องอุปโภคบริโภค ของทุกครัวเรือน มีโอกาสที่จะหายได้ จากการขะโมย จากการหยิบยืม จากความมักง่าย จากความหลงลืม จากการทอดธุระของเจ้าของ จากการไม่มีการรักษา และไม่มีการติดตามเป็นต้น การไม่ระมัดระวังจนเกิดของหายแล้วไม่ติดตามหรือหามาทดแทนท่านถือว่าเป็นความบกพร่องของการดำรงตระกูลควรแก้ไขความบกพร่องข้อนี้เสีย

๒. ไม่บูรณะพัศดุที่คร่ำคร่า หมายถึง บ้านเรือนที่อยู่อาศัยและสิ่งของใช้ที่มีอยู่เมื่อใช้ไปนาน ๆ หรือบางโอกาสที่ใช้ด้วยความเผลอเลอ ย่อมจะเก่าคร่ำคร่าชำรุดทรุดโทรมหรือขาดแตกหักพังไปได้ การใช้พัศดุสิ่งของโดยไม่ถนอม ปล่อยให้ชำรุดเสียหาย แต่พอมีโอกาสบูรณะซ่อมแซมได้ก็ไม่บูรณะซ่อมแซม ไม่ปรนนิบัติบำรุงให้เป็นของใช้ได้ อย่างนี้เป็นความบกพร่องตามข้อนี้ ซึ่งทุกครอบครัวควรเว้นหรือแก้ไขข้อบกพร่องอันนี้ด้วย

๓. ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคสมบัติ หมายถึงการใช้จ่ายเงินทอง ใช้สิ่งอุปโภคบริโภคที่หาได้หรือมีอยู่ในบ้านเรือน โดยไม่รู้จักประมาณแต่พอควร คำพูดที่เราพูดกันเสมอว่า "จ่ายโครมโครม" หรือ "ใช้โครมโครม" โดยไม่คำนึงถึงกระเป๋า ไม่คำนึงถึงสิ่งของ ไม่คำนึงถึงความควรไม่ควร เป็นการกระทำที่ "ไม่รู้จักประมาณ" ในข้อนี้ความไม่รู้จักประมาณนี่เอง คือข้อบกพร่องส่วนใหญ่ของคนครองเรือน ถือเป็นข้อบกพร่องประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นความบกพร่องส่วนตัว

ครอบครัว หรือบกพร่องทางสังคม ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งสิ้น ท่านจึงสอนให้เว้นหรือแก้ไขข้อบกพร่องในข้อนี้

๔. สตรีหรือบุรุษทุศีลเป็นพ่อเรือนแม่เรือน ข้อนี้คือจุดแตกดับของการครองชีพ หรือการครองเรือน มีความสำคัญมากกว่าทุกข้อที่กล่าวมา "คนทุศีลครองเรือน" หรือ "คนทุศีลครองตระกูล" พูดเพียงเท่านี้ ทุกคนก็จะมีความคิดเห็นตรงกันแล้วว่า ไปไม่รอด ถ้าเป็นทายาทดำรงวงศ์ตระกูล เขาก็จะล้างผลาญทรัพย์สมบัติเกียรติยศชื่อเสียงของตระกูล เพราะเขาเป็นคนทุศีล ถ้าเป็นคู่สามีภริยาชนิด "ผัวทุศีลเมียทุศีล" ก็คือเขาทั้งคู่กำลังจูงมือกันไปสู่ความอัปปาง อย่าว่าแต่ดำรงวงศ์ตระกูลเลย แม้ครอบครัวเขาเองก็ตั้งไม่ติด คำว่า "ทุศีล" โดยตรงก็คือความไม่รับผิดชอบชีวิตตนเองและบุคคลเกี่ยวข้อง ความไม่รับผิดชอบทรัพย์สมบัติ ความไม่รับผิดชอบครอบครัว ความโป้ปดคดโกงหลอกลวง และความประพฤติสำมะเลเทเมา ทายาทของตระกูลหรือพ่อบ้านแม่เรือน ผู้ทุ่มเทชีวิตไปในทางไม่ดีดังกล่าวนี้ เรียกว่าคนทุศีล เมื่อมีโอกาสสืบตระกูล ตระกูลก็พังพินาศ มีโอกาสครองครอบครัว ครอบครัวก็พังพินาศ จึงเป็นข้อควรเว้นเด็ดขาดในความทุศีลตามข้อที่ ๔ นี้

ท่านผู้อ่านผู้ฟังที่เคารพ ความบกพร่อง ๔ ข้อที่ผมเรียงให้ทราบนี้ คือข้อควรเว้นตามหลักสมชีวิตา เพื่อความอยู่รอดของครอบครัว เราจะต้องเว้นสิ่งเหล่านี้ และส่งเสริมการปฏิบัติตามหลักสมชีวิตา โดยแสวงหาพัสดุที่หายไป เอาใจใส่บูรณะซ่อมแซมพัสดุที่คร่ำคร่า รู้จักประมาณในการใช้จ่าย และครองเรือนโดยศีลธรรม ถ้าปฏิบัติตามนี้โดยสม่ำเสมอ การปฏิบัติดีของท่านหรือว่าหลักสมชีวิตาของพระ จะเป็นพลังทางธรรมให้ท่านเกิดกำลังใจ ต่อสู้กับภาวะเศรษฐกิจในยามของแพงได้ แต่ว่าการเรียนรู้เพียงที่ผมเสนอแนะมา อาจจะไม่สมบูรณ์พอแก่สถานการณ์ เราจึงควรติดตามไปศึกษาหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเพิ่มเติมอีก เมื่อสักครู่นี้ท่านได้อ่าน

และได้ฟังข้อควรเว้นตามหลักสมชีวิตาแล้ว ต่อไปผมขอเสนอให้ทราบข้อควรประพฤติเพื่อแต่ละท่านจะได้ยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

ข้อควรประพฤติที่จะเสนอตอนนี้ ผมหมายถึงการจัดการกับทรัพย์สินเงินทองหรือการถือเอาประโยชน์จากการใช้จ่าย ตามหลักของสมชีวิตา อันเป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับการดำรงชีพตามปกติแล้ว เมื่อมีโภคทรัพย์หรือเงินทองอยู่ในมือ ความนิยมของชาวโลก กระทำกัน ๒ อย่าง คือ ใช้จ่ายกับเก็บออมไว้ หลักนิยมอันนี้มีคนในโลกกระทำกันอย่างกว้างขวางและมีการสนับสนุนให้ทำด้วย เพื่อสนับสนุนความนิยมของชาวโลก ให้มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น ทางศาสนาก็สอนให้คนชาวบ้าน รู้จักใช้จ่ายและรู้จักเก็บออมทรัพย์สินของตน เท่าที่ผมนึกได้ขณะนี้มีอยู่ ๒ หลักการ จึงขอเสนอให้ท่านทราบและพิจารณาต่อไป คือ

หลักการข้อที่ ๑ วิธีใช้ทรัพย์ ๔ อย่าง หมายถึงคำสั่งสอนในรูปของปริศนาดังนี้

๑. ใช้หนี้เก่า ได้แก่ใช้จ่ายทดแทนคุณมารดาบิดา ตามหลักคำสอนข้อว่าท่านเลี้ยงมาแล้ว ต้องเลี้ยงท่านตอบ

๒. ให้กู้ยืม ได้แก่ใช้จ่ายบำรุงเลี้ยงดูบุตรธิดา เท่ากับเป็นการให้กู้หรือเป็นหนี้สิน ผูกพันธ์กันตามธรรมชาติ ระหว่างมารดาบิดากับบุตรธิดา

๓. ทิ้งเหว ได้แก่ใช้จ่ายเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง พระท่านเปรียบว่า ท้องของเราคือเหว ปากของเราคือปากเหว แต่ละคนมีกันคนละหนึ่งเหว บัดนี้โตเป็นผู้ใหญ่มีครอบครัวแล้ว แต่ละคนก็มีเหวเล็กเหวน้อย เพิ่มเข้ามาคนละจำนวนหลายเหววันหนึ่ง ๆ ต้องเอาของกินทิ้งเหววันละสามมื้อ เพื่อแก้โรคหิวให้ระงับ นับเป็นภาระหนักที่ต้องเอาใจใส่

๔. ฝังไว้ ได้แก่การเก็บออมไว้เพื่อใช้จ่ายในความจำเป็น เช่นการทำบุญการเจ็บไข้ได้ป่วย และเกิดภยันตรายเป็นต้น

ในสี่หัวข้ออันเป็นวิธีใช้จ่ายทรัพย์ ตามหลักการอันแรกนี้ ข้อ ๒, ๓. เกี่ยวกับลูกและปากท้อง เป็นรายการบังคับ ที่ผู้ครองเรือนจะต้องกะงบประมาณและคิดเลขให้ลงตัว เพราะต้องจ่ายเป็นประจำ แต่คนโสดหรือคนยังไม่มีลูก ย่อมอยู่นอกเกณฑ์บังคับตามรายการข้อ ๒. ข้อต้นเกี่ยวกับพ่อแม่มิใช่รายการบังคับ เพราะอาจทดแทนบุญคุณได้ในบางครั้งคราว แต่ถ้ารายใดพ่อแม่เจ็บป่วย หรือท่านมาอยู่อาศัยด้วย ก็เป็นรายการบังคับสำหรับรายเช่นนี้ ส่วนข้อที่ ๔ เกี่ยวกับการเก็บออม มิใช่รายการบังคับเช่นเดียวกัน ถ้าทำได้ก็เป็นผลดีแก่ผู้ทำ ทำไม่ได้ก็ไม่ผิดกฎหมายไม่ผิดศีลธรรม ที่ว่ามานี้เป็นแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการข้อต้น

หลักการข้อที่ ๒ ประโยชน์เกิดแต่การถือโภคทรัพย์ ๕ อย่าง คือ

๑. เลี้ยงตัว มารดาบิดา บุตรภริยา บ่าวไพร่ ให้เป็นสุข หมายความว่า เมื่อทำมาหาได้แล้ว ใช้จ่ายเงินทองบำรุงความสุขในครอบครัว ซึ่งถือว่าจำเป็น

๒. เลี้ยงเพื่อนฝูงให้เป็นสุข ข้อนี้เกี่ยวกับความจำเป็นในเรื่องมิตรสหาย เพราะการครองตนอยู่ในโลก จะต้องมีเพื่อนฝูง จึงจะเจริญก้าวหน้าอย่างที่เราพูดกัน "ข้างบนดึง ข้างล่างดัน เสมอกันสนับสนุน" เรื่องนี้เป็นของจำเป็น จึงต้องมีการใช้จ่ายเพื่อมิตรไมตรีในบางโอกาส

๓. บำบัดอันตรายที่เกิดแต่เหตุต่าง ๆ กล่าวคือ ทุกชีวิตย่อมมีอันตรายที่คาดไม่ถึง เกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้นการใช้จ่ายตามรายการข้อนี้ จึงถือว่าจำเป็น

๔. ทำพลี ๕ อย่าง คือ

๔.๑ สงเคราะห์ญาติ (ญาติพลี)
๔.๒ ต้อนรับแขก (อติถิพลี)
๔.๓ ทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย (ปุพพเปตพลี)
๔.๔ ทำบุญอุทิศให้เทวดา (เทวตาพลี)
๔.๕ บำรุงรัฐมีเสียภาษีเป็นต้น (ราชพลี)

รายการจ่ายต่าง ๆ ตามข้อ ๔ นี้ เป็นข้อผูกมัดในอัธยาศัยจิตใจคนไทย ไม่ลืมญาติพี่น้อง ไม่ลืมแขก ไม่ลืมคนตาย ไม่ลืมประเทศชาติ และไม่ลืมเทพยเจ้า

จึงมักมีการใช้จ่ายในกรณีเหล่านี้ทุกครัวเรือน แต่ก็มิใช่การประจำ เป็นเพียงกระทำในบางครั้งคราวเท่านั้น

๕. บริจาคทานในท่านผู้ประพฤติชอบ หมายถึงการทำบุญบริจาคทานตามศรัทธา การใช้จ่ายตามข้อนี้ เป็นข้อผูกพันธ์ทางใจชนิดหนึ่ง ที่คนไทยทั่วประเทศมีต่อพระศาสนาที่ตนเคารพนับถือ แต่ก็ไม่มีการบังคับ ถือเป็นเรื่องศรัทธาของแต่ละบุคคล

ในหลักการข้อที่ ๒ นี้ การใช้จ่ายตามรายการทุกข้อ ถือว่าจำเป็นสำหรับเราชาวบ้าน ส่วนจะจ่ายให้รายการใดมากน้อยเท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับกำลังทรัพย์ ที่ผู้ถือโภคทรัพย์จะพิจารณาจัดสรรค์ ตามความจำเป็นและลักษณะของเรื่องที่ต้องใช้จ่าย เมื่อพิจารณาทุกรายการแล้ว เราอาจได้ข้อสรุปว่า รายการข้อ ๑ เกี่ยวกับจ่ายเลี้ยงตัวและครอบครัว เป็นการใช้จ่ายประจำวัน ซึ่งจะต้องใช้หมุนเวียนตามกำลังทรัพย์ ส่วนรายการข้อ ๒ ถึงข้อสุดท้าย เป็นรายการจรที่จะมีมาเป็นครั้งคราว ผู้ถือโภคทรัพย์เห็นจะต้องมีเงินประเภทสะสม หรือเงินออมทรัพย์ เป็นส่วนหนึ่งต่างหากจากเงินจ่ายประจำวัน จึงจะสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของตนได้

บัดนี้ ผมได้เสนอแนะการครองชีวิต ในหลักของสมชีวิตา ซึ่งคิดว่าครบถ้วนแล้ว ทั้งในข้อที่ควรเว้นและข้อควรปฏิบัติ ตามหลักธรรมที่พระพุทธองค์สอน แม้ว่าค่าครองชีพสูง น้ำมันแพงเครื่องอุปโภคบริโภคแพง บีบบังคับตัวเราอยู่ในขณะนี้ ถ้าหากเรา ๆ ท่าน ๆ ใช้หลักสมชีวิตา เป็นแนวทางปฏิบัติสม่ำเสมอ โดยเลี้ยงชีวิต ตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ และถือเอาประโยชน์จากรายได้จากเงินทอง ที่มีอยู่ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ด้วยการใช้จ่ายตามหลักการสองข้อ ที่เสนอไว้เป็นแนวทางแล้ว ผมก็มั่นใจว่าตัวผมเองกับท่านผู้อ่านผู้ฟัง ควรจะต่อสู้กับความผันแปรของเศรษฐกิจที่กำลังบีบบังคับ ให้ยืนหยัดอยู่ได้ โดยไม่ฆ่าตัวตายหรือฆ่ากันตายเสียก่อนที่วันดีคืนดีจะมาถึง ขอสวัสดีเสียที คราวหน้าพบกันใหม่.



เสียงมธุรส



พ.ต. ศรีทอง วนาชัย อนุศาสนาจารย์มณฑลทหารบกที่ ๑
บรรยายทางสถานีวิทยุสวนมิสกวัน มณฑลทหารบกที่ ๑

๑

อบายมุข ข้อที่ ๑

ทุกวันนี้เสียงคนส่วนมากมักจะพูดกันว่า "ศีลธรรมเสื่อม" เพราะคนส่วนมากมั่วสุมในเรื่องที่เป็นอบายมุขมากขึ้น เรื่องคดีขึ้นโรงขึ้นศาลเรื่องอาชญากรรมต่าง ๆ เรื่องอื้อฉาวคาวโลกีย์ สาระพัดที่เราได้ยินได้ฟังและได้อ่านจากหน้าหนังสือพิมพ์ทุกวันนี้ดู ๆ แล้วต้นเหตุมันมักจะมาจากแหล่งอบายมุขแทบทั้งนั้น ที่ว่าศีลธรรมเสื่อมนั้นไม่จริงหรอก ศีลธรรมไม่เสื่อม ศีล–ธรรม ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างไรก็คงอยู่อย่างนั้น แต่จิตใจคนต่างหากเสื่อม คือเสื่อมจากศีลจากธรรม พูดอีกทีก็ว่าหันหลังให้ศีลธรรมนั้นเองแล้วก็หันหน้าเข้าหาอีกฝ่ายหนึ่ง คือฝ่ายอบายมุข

บางคนไม่รู้เสียด้วยซ้ำว่า อบายมุขคืออะไร เห็นเขาพูดว่า สุรา นารี พาชี กีฬาบัตร ก็พูดไปกับเขา นึกว่าเป็นคำพูดคล่องปาก เป็นคำพูดเล่นสนุก ๆ ไปงั้นแหละไม่มีความหมายอะไร บางคนร้ายไปกว่านั้นอีก คือเห็นคนไม่ดื่มเหล้า เล่นการพนันไม่เป็น เข้าสนามม้าไม่เป็น ว่าพวกนี้เป็นคนครึคนล้าสมัย บางคนถึงกับพูดว่าดื่มเหล้าไม่เป็นจะเป็นทหารได้อย่างไร แต่ผมก็มีเพื่อนที่เป็นนายทหารอยู่หลายคนซึ่งไม่ดื่มเหล้า ก็เห็นท่านเหล่านั้นยังเป็นทหารได้อยู่ เจริญรุ่งเรืองในหน้าที่ราชการดีอยู่ บางรายที่ดื่มเหล้าเก่งเสียอีกกลับตกต่ำถูกงดบำเหน็จก็มี ถูกไล่ออกก็มี ฉะนั้นระหว่างคนที่ไม่ดื่มเหล้าไม่เล่นการพนัน กับคนที่ดื่มเหล้าเก่งเล่นการพนันเก่งนั้นใครจะครึล้าสมัยหรือทันสมัยกว่ากัน ขอให้ลองพิจารณาดูเถิด

ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่า อบายมุข แปลว่าทางแห่งความเสื่อม หรือพูดสั้น ๆ ว่า "ทางเสื่อม" นั้น มี ๖ ประการ การดื่มสุราเป็นอบายมุข คือทางเสื่อมอันดับหนึ่ง ทำไมจึงว่าการดื่มสุราเป็นทางเสื่อม ไม่น่าจะมาหวงห้ามกันเลย ใครมีเงินก็ซื้อกินไม่เห็นจะเดือดร้อนคนอื่น....ถูก คิดอย่างนี้ก็ถูก เพราะเงินของตนเองใครจะซื้ออะไรจะกินอะไรก็ไม่มีใครว่า แต่ทางพุทธศาสนาสอนให้คนเราพึ่งตนเอง ให้ยืนบนลำแข้งตนเองให้ได้ การดื่มเหล้านั้นที่ว่าเป็นทางเสื่อม ก็เสื่อมที่ตัวเราเอง เมื่อตัวเราเองเสื่อมเสียแล้ว จะพึ่งใครล่ะ....จะยืนบนลำแข้งใครล่ะ....ปัญหามันอยู่ตรงนี้ ฉะนั้นท่านจึงชี้ลงไปว่าเป็นทางเสื่อม เอาละทีนี้ที่ท่านสอนว่าเป็นทางเสื่อมนั้นเสื่อมอย่างไร ? เสื่อมหลายอย่างครับ คือท่านชี้โทษของการดื่มสุราที่เห็นง่าย ๆ ไว้ว่า มันมีทางเสื่อมถึง ๖ ประการ.–

๑. เสื่อมเพราะ เสียทรัพย์
๒. เสื่อมเพราะ ก่อการทะเลาะวิวาท
๓. เสื่อมเพราะ เกิดโรค
๔. เสื่อมเพราะ ไม่รู้จักอาย
๕. เสื่อมเพราะ ถูกติเตียน
๖. เสื่อมเพราะ สติปัญญาเสื่อมถอย

พูดเท่านี้อาจจะยังไม่เข้าใจ ขออธิบายอีกนิด....

ข้อที่ ๑ ที่ว่าทำให้เสียทรัพย์นั้น....เงินทองเราหาได้มาด้วยความเหนื่อยยากลำบาก ต้องเลี้ยงครอบครัว ต้องส่งเสียลูกเต้าให้ได้ศึกษาเล่าเรียน ต้องจ่ายค่ายาเวลาเจ็บป่วย สมมุติว่าเราเอาเงิน ๑๐ บาทไปนั่งกินเหล้า ลูกเราเมียเราก็ไม่ได้กินด้วย แต่ถ้าหากเราเอาเงิน ๑๐ บาท นั้น ไปซื้อปลาสักตัวหนึ่งเอามาต้มหรือแกงลูกเมียก็ได้กิน เราก็ได้กินได้กินทั้งเนื้อได้ซดทั้งน้ำ เป็นอาหารไปบำรุงร่างกาย แต่ถ้าเรากินเหล้าแล้วผลประโยชน์ตกอยู่แก่เราคนเดียว เขาจึงพูดว่าคนประเภทนั้นเป็นคนเห็นแก่ตัวก็ถูกของเขา เพราะเงินที่กินเหล้าไม่ใช่เงินที่คิดถึงลูกเมียครอบครัวเลย

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า "เสียเงินโดยใช่เหตุ" ควรจะจ่ายในเรื่องอื่นที่มีเหตุผลและจำเป็นมากกว่านี้ แต่ถ้าที่ใดพ่อบ้านก็ดื่มแม่บ้านก็ดื่ม เรียกว่าได้กินด้วยกันทุกคน และถือคติว่าใครมีเงินก็ซื้อมากินได้ไม่เห็นจะเดือดร้อนใคร อย่างนี้ก็เอาเถิดไม่ต้องพูดถึงคำสั่งคำสอน ไม่ต้องพูดถึงศีลถึงธรรมแล้ว ไม่นานคงจะพบทางเจริญลงอย่างแน่นอน

ข้อ ๒ ที่ว่า ก่อการทะเลาะวิวาท ข้อนี้เป็นความจริง บางทีหัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา ตอนหัวค่ำนั่งไกลกันหน่อย พอ ๓ ทุ่ม ๔ ทุ่มก็ขยับไปหากัน ตอนหัวค่ำก็พูดคุยครับผมท่านใต้เท้า....พอตกดึกหน่อยก็มึงกูแล้วกอดคอกันแล้วต่างคนต่างพูดต่างคนต่างแสดงทัศนะ พูดกันไม่รู้เรื่องก็ต้องลงหมัดมวยกันนั่นเพราะพิษสุราเล่นงานแม้เพื่อนกับเพื่อนก็เหมือนกัน เมื่อไม่รู้เรื่องก็ทะเลาะกันเพราะสุราเข้าไปทำลายความเฉื่อยชาให้กระปรี้กระเปร่าแข็งแรงขึ้น ละลายเลือดปกติให้เป็นเลือดร้อน นั่นเฉพาะคนเมาด้วยกันแม้คนเมาพูดกับคนไม่เมาก็มีเรื่อง บางทีพูดกับเมียตนนั่นแหละแต่พูดกันไม่รู้เรื่อง เพราะไม่ได้พูดภาษาคนด้วยกัน แต่พูดภาษาคนเมาคนไม่เมาจึงฟังไม่รู้เรื่อง หนักเข้าก็ทะเลาะกัน เสียหายทั้งนั้นแหละครับ บางรายถึงกับบ้านแตกสาแหรกขาดเพราะความเมาไม่ดีจริง ๆ

ข้อ ๓ ทำให้เกิดโรค โรคที่เกิดจากสุราแพทย์บอกว่ามีมากมายเหลือเกิน เช่นพิษสุราเรื้อรัง โรคมะเร็งในตับในปอด โรคตับแข็งเป็นต้น .... โดยเฉพาะโรคพิษสุราเรื้อรังครับ บางคนมือสั่น เท้าสั่น ปากสั่น ปากโย้ก็มีครับ และบางคนทานเข้าไปไม่มากแต่ว่าเมามาก ทั้งนี้ก็เพราะพิษแอลกอฮอข้างในบรรจุไว้เต็มแล้ว พอข้างนอกเข้าไปกระตุ้นก็ทำให้ข้างในไหวตัวขึ้นกลายเป็นคนขี้เมาไป บางคนบอกว่าถึงคนไม่กินเหล้าก็เป็นโรคเหมือนกัน ข้อนี้ถูกแล้วใคร ๆ ก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้นแหละ แต่ว่าถ้ารู้จักรักษาสงวนสุขภาพ เราใช้มันทำประโยชน์ให้ตัวเราได้นาน แต่ถ้าไม่รู้จักรักตัวเราตัวเราก็ไม่รักเราเหมือนกัน เพราะเรามัวไปรักโรคมากกว่าตัว .... จริงอยู่ขณะที่สุขภาพเรายังดี ๆ อยู่ ยังหนุ่มแน่นอยู่ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ก็ไม่เป็นไรแต่พอ

ร่างกายทรุดโทรมลงหน่อย เกิดจากโรคอื่นโรคนี้ก็เข้าไปมีบทบาทด้วยเนื่องจากมัน เข้าไปรอคอยอยู่แล้ว พอได้ท่าก็เข้าจู่โจมเลยเคยเห็นมาแล้วมีหลายคนที่เอาชีวิตไป ตายในสมรภูมิสุรา ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ดังนั้นท่านจึงว่าการดื่มสุราเป็นบ่อเกิด แห่งโรค

ข้อ ๔ ว่าไม่รู้จักอาย .... คนเมาเหล้าน่าสงสารอยู่อย่างหนึ่งคือไม่ละอาย เขาจะกล้าทำในสิ่งที่คนดี ๆ ไม่กล้าทำ เขาจะกล้าพูดในสิ่งที่คนธรรมดาไม่กล้าพูด เขาจะนอนได้แม้ข้างถนนหนทางหรือที่อันชื้นแฉะสกปรก บางคนตอนไม่เมาไม่เคย ไหว้พระ หรือไหว้พระไม่เป็น แต่พอเมาเข้าเท่านั้นไหว้ไม่หยุดไหว้จนรำคาญ นี่ เรื่องของคนเมาที่พระท่านว่าไม่รู้จักอาย

ข้อ ๕ ท่านว่าถูกติเตียน....เรามักจะได้ยินคำจากชาวบ้านอยู่คำหนึ่ง คือ คำว่าติเตียน บางทีคนติเตียนเขาไม่ได้ติเตียนออกมาทางปากหรอก แต่อาจติเตียน ในใจ รังเกียจในการกระทำของผู้นั้น ที่ท่านบอกว่า "ผู้รู้ติเตียน" หมายความว่า ผู้รู้ติเตียนในใจได้รับตำหนิในใจ แต่บางทีก็ออกมาทางปากเหมือนกัน เช่นบางคน คุยไม่รู้เรื่อง บางคนพูดเสียงดังเกินไป คนอื่นก็รำคาญผู้อื่นเขาติเตียนจึงเห็นว่าข้อนี้ ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงได้ง่ายเหลือเกิน ทำให้ราคาคุณค่าในตัวหมดไปทุกที ๆ จน กระทั่งไม่มีใครเชื่อถือทั้งทางคำพูดและการกระทำในที่สุด

ข้อ ๖ ว่าการกินเหล้าทำให้สติปัญญาเสื่อมถอย ในข้อนี้เป็นความ มหัศจรรย์อย่างหนึ่งที่คำสอนของพระพุทธองค์มาตรงกับความเห็นของแพทย์ปัจจุบัน แพทย์ปัจจุบันรับรองความเห็นข้อนี้คือสติปัญญาเสื่อมถอยโดยที่แพทย์ปัจจุบันค้นพบ แล้วว่าเยื่อสมองของคนมีลักษณะเป็นเซลล์บาง ๆ และมีจำนวนหมื่น ๆ แสน ๆ เซลล์ เวลาดื่มเหล้าไปครั้งหนึ่งเหล้าจะไปทำลายเซลล์นั้นคราวละนิดละหน่อยหากกินมากก็ ทำลายหลายเซลล์ หากกินน้อยก็ทำลายได้น้อย เมื่อเซลล์สมองตายเซลล์นี้ไม่สามารถ จะงอกขึ้นมาแทนที่ได้เลยซึ่งผิดกับเซลล์ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย บางแห่งเมื่อตายแล้ว เซลล์ใหม่งอกขึ้นแทนที่ได้แต่สำหรับเซลล์สมองไม่งอกแทนได้เลยดังนั้น เมื่อเซลล์

นี้ตายมาก ๆ เข้าก็ทำให้ความจำเสื่อมสมองเสื่อม หลง ๆ ลืม ๆ งก ๆ เงิ่น ๆ ในที่สุดกลายเป็นคนเสียสติไป ปัญญาความทรงจำก็ถดถอยดังนั้นเราจะเห็นว่าผู้ที่ไม่รักตัวในข้อนี้ก็เหมือนผู้สร้างโครงการทำลายตัวเอง ทำลายสมอง ทำลายครอบครัวระยะยาวนั่นเอง

สรุปว่าการกินเหล้าทางศาสนาจัดว่าเป็นอบายมุข คือทางเสื่อมประการที่ ๑............ การกินเหล้ามีโทษมีทางเสื่อมถึง ๖ ทาง อยากจะพูดว่าในหมู่มนุษย์เรานี้ผู้เป็นเมียก็ไม่ชอบผัวขี้เหล้าเช้าเมาเย็นเมา ผัวก็ไม่ชอบเมียขี้เหล้า ลูก ๆ ก็ไม่ชอบพ่อแม่ขี้เมา พ่อตาแม่ยายก็ไม่ชอบลูกเขยขี้เมา ลองสมมุติว่า ชายหนุ่มคนหนึ่งติดเหล้าเมาเช้าเมาเย็น ท่านก็รู้ดีอยู่ก่อนแล้วชายหนุ่มขี้เมาคนนั้นมาสู่ขอลูกสาวท่านเพื่อแต่งงาน ท่านจะยินยอมพอใจยกให้ไหม.... ลองนึกตอบปัญหานี้ดูเถิด.... ท่านจะเห็นว่าพระพุทธองค์สอนไว้นั้น ถูกหรือผิด.

๒

อบายมุข ข้อที่ ๒

เมื่อวันอาทิตย์ที่แล้ว ผมได้พูดถึงเรื่อง อบายมุข ข้อที่ ๑ คือ "ดื่มน้ำเมา" ว่าเป็นอบายมุขอย่างไร จบไปแล้ว ตั้งใจว่าจะบรรยายเรื่องชุด "อบายมุข" ซึ่งมีอยู่ ๖ ข้อให้จบ โดยบรรยายอาทิตย์ละข้อตามนัยแห่งคำสอนทางพระพุทธศาสนา สำหรับวันนี้จะว่าเรื่องอบายมุขข้อที่ ๒ คือ "เที่ยวกลางคืน" ซึ่งจัดเป็นอบายมุขข้อ ๑ ใน ๖ ข้อ

คำว่า "อบายมุข" แปลว่า ทางเสื่อม หรือทางเดินไปสู่ความเสื่อม พระพุทธศาสนาชี้บอกทางเอาไว้ว่า ทางเดินไปสู่ความเสื่อมของคนนั้นมีถึง ๖ ทาง การเที่ยวกลางคืนเป็นทางเสื่อมอันหนึ่งในจำนวน ๖ ทางนั้น........เสื่อมอย่างไร........

ทำไมท่านบอกว่าเที่ยวกลางคืนเป็นอบายมุข ?............คำสอนข้อนี้ดูคล้าย ๆ จะขัดใจคนเป็นอันมากอยู่เพราะสถานที่เที่ยว สถานที่รื่นเริงบันเทิงใจทั้งหลายแหล่ล้วนจัดไว้สำหรับคนเที่ยวกลางคืนทั้งนั้น ....จริงทีเดียวขัดน่ะขัดแน่เพราะการทำความดีทุกอย่างต้องขัดใจ ต้องฝืนใจ ต้องทวนกระแสใจ ส่วนการทำชั่วสิไม่ต้องขัด ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องทวนกระแสใจ มันลอยไปตามกระแสอยู่แล้ว แต่ขัดก็ขัดเพื่อให้ดีให้เจริญนั่นเอง...........ทำไมเที่ยวกลางคืนจึงจัดว่าเป็นอบายมุข....เราต้องแยกปัญหาข้อนี้ให้ออก ขบให้แตก....การเที่ยวธรรมดาคงไม่จัดเป็นอบายมุขหรอก เช่นนักท่องเที่ยว หรือองค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยหาใช่องค์การส่งเสริมทางอบายมุขไม่ คำว่าเที่ยวนั้นคือเที่ยวแล้วไม่ได้ประโยชน์อะไร ถ้าเที่ยวได้ประโยชน์ เช่นได้ประโยชน์ทางการศึกษา เขาก็เรียกว่า ทัศนศึกษา คือได้การศึกษาเกี่ยวกับการดู ได้ประโยชน์ทางด้านความรู้ เพิ่มพูนความรู้ อันนี้ก็ไม่จัดว่าเป็นอบายมุข ที่ท่านจัดว่าเที่ยวกลางคืนเป็นอบายมุขนั้นท่านหมายเอาว่า .—

๑. เที่ยวไม่ทำอะไรปล่อยให้เวลาหมดไปโดยไร้ค่า

๒. เมื่อไม่มีงานทำก็เป็นเหตุให้เที่ยวกลางคืน อันเป็นเหตุหนึ่งที่ก่อเรื่องทางอาชญากรรม คำว่า "เที่ยวกลางคืน" ในข้อนี้ หมายถึงว่า เที่ยวเป็นประจำเที่ยวจนติดเป็นนิสัย คืนไหนไม่ได้เที่ยวกินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่แหละคือตัวอบายมุข กลางคืนเป็นเวลาพักผ่อนธรรมชาติก็สร้างมาให้พักผ่อน แม้แต่วิหคนกกาก็พักผ่อนหลับนอน เมื่อถึงเวลาพักผ่อนก็ควรจะพักผ่อนให้เต็มที่ สุขภาพ พลานามัยก็จะดี เงินทองก็ไม่พุ้งเพ้อ เรื่องร้ายต่าง ๆ ก็จะลดน้อยลงดังนั้นท่านจึงบอกว่าการเที่ยวกลางคืนนั้นมีโทษถึง ๖ ประการ คือ .—

๑. ชื่อว่าไม่รักตัว

๒. ไม่รักครอบครัว

๓. ไม่รักทรัพย์สมบัติ

๔. เป็นที่ระแวงของคนทั้งหลาย

๕. มักถูกใส่ความ

๖. ได้รับความลำบาก

อันนี้คัดลอกมาจากหนังสือนวโกวาท หมวดธรรมคิหิปฏิบัตินะครับ ไม่ใช่ผมคิดขึ้นเองหรอก ทีนี้จะขออธิบายข้อความเป็นข้อ ๆ นั้นสักนิด ....

ข้อ ๑ ชื่อว่าไม่รักตัว .... เหตุใดจึงบอกว่าเที่ยวกลางคืนเป็นการไม่รักตัว ? ....ก็เพราะกลางคืน มืด มีภัยอันตรายมาก ภัยอันตรายเกิดจากไหน เราก็มองไม่เห็น คนที่มีตัวแล้วไม่รักตัว ไม่ใช่คนก้าวหน้า ไม่ใช่คนรักความก้าวหน้า คนรักความก้าวหน้าก็ต้องรักตัว สงวนตัว ระมัดระมังตัว ไม่ให้มัวหมองเพราะความชั่ว การเที่ยวกลางคืนท่านว่าไม่รักตัว ก็เพราะอันตรายมันมีมาก มีผู้ปองร้าย ทำร้ายร่างกายได้ง่าย บางทีแม้ไม่ได้ทำผิดทำชั่วก็อาจถูกสงสัยใส่ความว่าเป็นขโมยขโจรบ้าง เป็นผู้ลักลอบทำผิดอย่างอื่นบ้าง ฉะนั้นคนที่รักตัวสงวนตัวต้องไม่เป็นนักเลงเที่ยวกลางคืน

ข้อ ๒ ชื่อว่าไม่รักครอบครัว.... นี่สำหรับผู้ที่มีครอบครัวแล้ว ความอบอุ่นของครอบครัว ลูกเมียมอบให้ไว้กับหัวหน้าครอบครัว เมื่อลูกเห็นหน้าพ่อหน้าแม่บ่อย ๆ ย่อมเกิดความรักนับถือและความอบอุ่น การที่พ่อบ้านเที่ยวกลางคืนอยู่ดึก ๆ ดื่น ๆ ทำให้ทางครอบครัวคิดไปต่าง ๆ นานา ตั้งหน้ารอคอยอยู่ด้วยความวุ่นวายในความคิด ลูกเมียก็พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย ครั้นกลับบ้านตอนดึกดื่น ลูกเต้าก็หลับนอนหมดแล้ว ไม่ได้เห็นหน้าพ่อ ตื่นเช้าลูก ๆ ก็รีบไปโรงเรียนพ่อยังเมาไม่สร่างยังไม่ออกจากที่นอน ตื่นขึ้นมาก็ไม่ได้พบหน้าลูก ๆ อีก เมื่อเป็นเช่นนี้ลูก ๆ ก็จะเกิดความรู้สึกว่าขาดความอบอุ่น เลยเป็นคนไม่รักพ่อ มักไม่อยู่ในโอวาทในร่องในรอย และเมื่อเด็กคิดว่าพ่อเที่ยวได้ เราก็เที่ยวได้ ก็เลยกลายเป็นนักเที่ยวกลางคืนไปอีกคน เคยได้ยินเขาเล่าว่าบางทีพ่อกับลูกนั่นแหละไปเจอกัน เออ/นั่น พ่อก็มาด้วยหรือ คิดว่ามาแต่ผมคนเดียว อย่างนี้ก็มี.... นี่แหละครับท่านจึงว่าถ้าพ่อบ้านไม่ค่อยอยู่กับบ้านกลับดึก ๆ ดื่น ๆ ทางครอบครัวลูกเมียก็ว้าเหว่ นั่งคอย ชะเง้อคอย

ด้วยความคิดว้าวุ่นต่างๆ นาๆ เข้าแบบว่า “พ่อจากเรือนเหมือนนกไปจากรัง อยู่ข้างหลังก็จะแลชะแง้คอย” นี่แหละ พ่อบ้านที่ชอบเที่ยวกลางคืน ท่านจึงว่าไว้ไม่รักครอบครัว .... หันมาทางแม่บ้านบ้าง ถ้าแม่บ้านเป็นคนชอบเที่ยวกลางคืน ท่านว่าไม่นานหรอก บ้านนั้นพังแน่ ๆ .... “เป็นแม่เรือนเสมือนเป็นรากแก้ว เสียรากแก้วกิ่งใบไม่ไพศาล” โบราณท่านสอนว่าอย่างนี้ “อันครอบครัวนั้นไม่มีอะไรจะทำให้พังง่ายเท่ากับการที่พ่อบ้านแม่บ้านเป็นนักเที่ยวกลางคืน”

ข้อ ๓ ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ .... คนที่จะมาขโมยทรัพย์ของเราเขาต้องสืบหรือรู้มาแล้วว่าเราไม่ค่อยอยู่บ้าน พวกนักเลงขโมยก็ถือโอกาสเอาตอนที่เจ้าของบ้านไม่อยู่บ้านนั่นแหละ คนมีทรัพย์ไม่รักษาทรัพย์ ก็ไม่รู้ว่าจะมีไปทำไม เขาเรียกว่าคนประมาท คือไม่รู้จักรักษาทรัพย์ของตนไม่ว่าจะเป็นทรัพย์ประเภทไหน นอกจากไม่รักษาทรัพย์แล้วยังไม่มีใครเกรงอกเกรงใจอีกด้วย เพราะถือว่าพ่อบ้านไม่อยู่บ้าน ในเรื่องพระเวสสันดร กัณฑ์ชูชก ตอนชูชกจะเดินทางไปขอ ๒ กุมารได้สั่งเมียรักคือนางอมิตดาไว้ว่า กลางค่ำกลางคืนใครมาเรียกอย่าเปิดประตูให้ เพราะเขารู้ว่าชูชกไม่อยู่ .... นี่ก็แสดงว่าพ่อบ้านเป็นที่เกรงใจของคนอื่น มีทรัพย์อยู่ก็ไม่กล้าขโมย มีเมียก็ใครไม่กล้าแตะต้อง

ข้อ ๔ เป็นที่ระแวงของคนทั้งหลาย .... ข้อนี้หมายความว่า คนที่เที่ยวกลางคืนย่อมไม่เป็นที่ไว้วางใจไม่ไว้เนื้อเชื่อใจของคนอื่น เพราะบ้านใครเผลออาจขโมยได้ หรืออาจทำความชั่ว สร้างความเดือดร้อนแก่คนอื่นได้ง่าย ถึงทำหรือไม่ทำเขาก็ระแวง พวกอสรพิษร้าย ๆ มักออกเที่ยวออกหากินในเวลากลางคืนทั้งนั้น อย่างพวก งู ตะขาบ แมลงสาบ แมลงป่อง ...พวกผู้ร้ายชายโจรเล่า ก็มักออกกระทำการในเวลากลางคืนเช่นกัน ฉะนั้น เมื่อเทียบกิริยาของสัตว์ร้ายอสรพิษ และโจรทั้งหลายแล้ว คนเที่ยวกลางคืนจึงเป็นที่ระแวงของคนทั้งหลาย

ข้อ ๕ มักถูกใส่ความ.... ข้อนี้หมายถึงว่า เมื่อของเขาหายก็ดี เมื่อมีการฆ่ากันตายก็ดี เมื่อมีการจับกุมนักพนัน นักสูบกันชายาฝิ่นก็ดี ถึงเราผิดหรือไม่ผิด

เราเที่ยวกลางคืน มักจะตกเป็นจำเลย มักจะถูกกล่าวหา คนทั้งหลายมักจะปักใจลงที่เรานั่นแหละ จึงต้องระวังคนเที่ยวกลางคืนมีทางที่จะถูกใส่ความได้ง่ายมาก ท่านจึงว่าไม่ดี....

ข้อ ๖ ได้รับความลำบาก....ความลำบากที่เกิดจากการเที่ยวกลางคืนนี้ มีหลายกรณี เช่น

๑. อดหลับอดนอน....กลางคืนเป็นเวลาพักผ่อน แต่ถ้าเอาเวลานั้นไปเที่ยวเสียก็ไม่ได้พักผ่อน การไม่ได้พักผ่อนนั้นทำให้กำลังเสียไป คนอดหลับอดนอนเป็นคนอ่อนเปลี้ยเพลียแรงรุ่งขึ้นเช้าต้องทำงานอีก ต้องฝืนแรงฝืนกำลัง ในที่สุดร่างกายต้านทานโรคไม่ได้ ก็ได้รับความลำบาก

๒. เมื่อเกิดคดีเพราะถูกใส่ความ ย่อมได้รับความลำบากยากเย็น เสียชื่อ เสียเงิน เสียทอง ต้องขึ้นโรงขึ้นศาลเสียเวลาทำมาหากิน

ดังนั้น การเที่ยวกลางคืนพระท่านจึงตรัสว่าเป็นอบายมุข เพราะมีโทษถึง ๖ ประการ ดังกล่าวมาแล้วผู้หวังความเจริญควรเว้น และคัดเลือกสิ่งที่ดี ๆ มาประพฤติปฏิบัติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระองค์พระราชทานพระบรมราโชวาทแก่นิสิตนักศึกษาตอนหนึ่งว่า "เมื่อรับเอาอะไรของคนต่างชาติมาขอให้คัดเลือกว่าควรหรือไม่ควรอย่างไร...." นี่ก็คือ ข้อว่า "คัด" กับคำว่า "เลือก"

- คัด คือคัดเอาของดี ๆ ไว้
- เลือก คือเลือกเอาของเสีย ๆ ทิ้ง

ในชีวิตประจำวันของเรา ต้องคัดเลือก ต้องรู้จักคัดรู้จักเลือก จึงจะเอาตัวรอดได้.-

- จะไปตลาด ซื้อปลามาแกง ก็คัดเลือกปลาดี ๆ
- จะซื้อต้นไม้มาปลูก ก็คัดต้นดี ๆ พันธุ์ดี ๆ
- จะแต่งงาน ก็คัดเลือกคู่ครองดี ๆ

– แม้แต่จะหุงข้าวกิน ก็ต้องเลือกเอาข้าวกากทิ้ง เหลือแต่ข้าวสารดี ๆ จึงหุง นี่คือว่า เลือกเอาของไม่ดีทิ้งไป คัด หรือรับเอาของดี ๆ ไว้ ข้อนี้ก็เหมือนกัน ธรรมะ ข้อประพฤติปฏิบัติ ขนบธรรมเนียมของไทยดี ๆ มีมากมาย ควรยึดถือไว้ ส่วนอบายมุข เปรียบเหมือนกากข้าว หรือปลาเน่าที่ควรคัดออกและทิ้งไปเสีย....

๓

อบายมุข ข้อที่ ๓

ขอบอกกล่าวอีกสักนิดว่า รายการเสียงมธุรสนี้ไม่ใช่รายการโฆษณายา ไม่ใช่รายการเพลง และไม่ใช่รายการข่าว ไม่ใช่รายการตอบปัญหาพยากรณ์ชีวิตอะไรทั้งนั้น แต่เป็นรายการเผยแผ่ธรรมะเพื่อทหารและประชาชน โดยมุ่งผดุงศีลธรรมเป็นหลัก และโดยภารกิจหน้าที่ของอนุศาสนาจารย์ซึ่งทำการเผยแผ่ศีลธรรมโดย ๑. บรรยายอบรม สอนทหารในกรมกอง ๒. ออกวารสารเผยแผ่ธรรมะ เช่นวารสารพุทธศาสตร์ ๓. เผยแผ่ธรรมะทางสถานีวิทยุกระจายเสียง สามอย่างนี้เป็นภารกิจของอนุศาสนาจารย์ทั้งนี้ก็เพื่อผดุงธรรมะส่งเสริมศีลธรรมอันดีงามสู่ทหารและประชาชนนั่นเอง ฉะนั้นมีท่านที่รู้จักคุ้นเคยบ้าง ที่ยังไม่รู้จักคุ้นเคยบ้าง มีจดหมายถาม ให้ตอบเป็นส่วนตัวอย่างนั้นอย่างนี้ จึงยังตอบเป็นส่วนตัวไม่ได้ทำได้อยู่ก็แต่เสนอบทความธรรมะที่เป็นทางประพฤติดีปฏิบัติชอบ เป็นกลาง ๆ เท่านั้น ท่านที่ได้ติดตามรับฟังตลอดมา ก็ขอให้รับฟังต่อไป ท่านที่เพิ่งเปิดวิทยุบังเอิญเจอรายการนี้เข้าก็ขอให้อดทนฟังต่อไปจนจบเถอะ........

วันนี้ วันอาทิตย์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๖ แล้วครับ ต่อจากนี้อีก ๒ วัน คือวันที่ ๑๖ พฤษภาคมนี้ก็จะเป็นวันวิสาขบูชา ซึ่งเป็นวัน

อภิลักขิตกาลสำคัญวันหนึ่งทางพระพุทธศาสนา เพราะตรงกับวันประสูติ วันตรัสรู้ และวันปรินิพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พุทธศาสนิกชนทั้งหลายย่อมทำการบูชาเป็นพิเศษ มีการรักษาศีล ฟังพระธรรมเทศนา และเวียนเทียนเป็นต้น ในวันนั้นการบรรยายธรรมะวันนี้ก็ขอน้อมอุทิศบูชาเนื่องในวันวิสาขบูชานั้นด้วย

วันนี้ได้ตั้งหัวข้อไว้ว่าจะพูดเรื่อง "อบายมุขข้อที่ ๓" สู่ท่านผู้ฟัง...... อบายมุขข้อที่ ๓ นี้คือ "เที่ยวดูการเล่น" ท่านว่าเป็นอบายมุข .... ทำไมท่านจึงจัด "เที่ยวดูการเล่น" ว่าเป็นอบายมุข........ คือเป็นทางเสื่อมด้วย ? ...... อันนี้น่าจะเป็นเพราะท่านจัดว่าเป็น "นักเลง" ได้แก่ประพฤติในทางที่ผิดจนเป็นประจำ เช่น นักเลงเหล้า หมายความว่าดื่มเหล้าประจำ ชนิดจนติด นักเลงการพนันก็หมายความว่าติดการพนัน ชนิดนอนในบ่อน กินในบ่อน ทั้งหมดนี้เรียกว่า "นักเลง" คือประพฤติจนเคยชิน จนเป็นนิสัย แก้ยาก จึงจัดว่าเป็นอบายมุข คือปากแห่งความเสื่อม......

ท่านที่จัด "เที่ยวดูการเล่น" ว่าเป็นอบายมุข ก็หมายถึงว่าเป็นนักเลงเหมือนกัน คือ "นักเลงดู" ภาษาชาวบ้านเรียกว่า "ติด" หรือ "บ้า" หรือ "งมงาย" หรือ "หมกมุ่น" หรือ "ข้องอยู่" คือดูจนติด จนเสียงานเสียการเสียเวลาเล่าเรียน ถึงกับเสียคนก็มี เช่นบางคนดูแต่หนัง แต่ไม่ดูหนังสือ ติดหนังไม่ติดหนังสือ ติดการเล่นแต่ไม่ติดการเรียน อันนี้ก็ทำให้เสียอนาคต ดังนั้น ในทีฆนิกายปาฏิกวรรค ท่านจึงแสดงโทษของการเที่ยวดูการเล่นว่ามีโทษตามวัตถุที่ไปดู ๖ ประการคือ.—

๑. รำที่ไหนไปที่นั่น

๒. ขับร้องที่ไหนไปที่นั่น

๓. ดีดสีตีเป่าที่ไหนไปที่นั่น

๔. เสภาที่ไหนไปที่นั่น

๕. เพลงที่ไหนไปที่นั่น

๖. เถิดเทิงที่ไหนไปที่นั่น

นี่ในพระไตรปิฎกของพระท่านครับ....ที่ท่านบอกว่ามีโทษก็เพราะดู เพราะคิด จนไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องทำมาหากินบางรายทิ้งงานทิ้งการไป เสียเวลาเสียแรงงาน นี่เรียกว่าติด หรือบ้า เช่นบ้าเพลงลูกทุ่ง บ้ากัญชา บ้าม้า บ้าหวยเบอร์....ขอโทษเถอะ ผู้ชายบางคนติดนักร้องผู้หญิงถึงกับตามไปทุกงานทุกสถานที่ ๆ เขาร้องยังไม่พอ ตามไปจนถึงบ้าน ไปเจอไม้ตะพดจากผัวเขาก็มีครับ .... บางคนติดจนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ครั้นหมดเงินที่จะพาเขาเที่ยวเตร่พุ่มเพื่อยแล้วก็หาทาง แม้จะเป็นทางทุจริตก็ยอม บางรายยอมเสียชื่อเสียเกียรติยศ ฉ้อฉลเอาโทรทัศน์สีคนอื่นไปจนตัวเองถูกจับก็มี .... นี่ก็เพราะติดอย่างว่า .... ผู้ชายก็ไม่สู้กระไร ทีนี้ผู้หญิงสิ โดยเฉพาะสาว ๆ ติดนักร้องหนุ่ม รูปหล่อบ้างไม่หล่อบ้าง ก็ไปทุกหนทุกแห่งที่เขาไปแสดง บางรายเพียงติดเสียงติดเพลงยังไม่พอ ถึงกับวิ่งตามนักร้องไปก็มี บางรายเพียงได้ยินเสียงเพลงที่เขาร้องทางวิทยุ ก็ออกท่าออกทางไปตามจังหวะเพลง เหมือนเป็นโรคสันนิบาตเข้าแล้ว นี่เรื่องของความติด .... บางคนก็ติดพระเอกหนัง พระเอกลิเก รู้ว่าพระเอกคนนั้นแสดงเรื่องอะไร ดูให้หมด เพราะติดเขา บางทีเพียงแต่รู้ว่าพระเอกคนนั้นจะไปที่นั่นที่นี่ ก็ไปมุงดู เบียดเสียดยัดเยียดกันดู นั่นก็เพราะติดนั่นเอง .... สมัยผมยังเป็นเด็กวัด มีวิกลิเกอยู่ติดกับวัดก็มีลิเกคณะต่าง ๆ ไปแสดงเป็นประจำ มีอยู่คณะหนึ่งที่แสดงได้ดีมาก พระเอกก็หล่อ มีคุณยายข้างวัดคนหนึ่ง แกติดพระเอกชนิดที่เขาเรียกว่า "บ้าพระเอก" นั่นแหละ ยายคนนี้ไม่ใช่คนยากจนครับ มีห้องแถวให้เขาเช่าในบริเวณนั้นหลายห้องมีเงินหลายแสน พระเอกลิเกหนุ่มหลอกเอาเกือบสิ้นเนื้อประดาตัว ลูกหลานไปห้ามปรามก็ไม่เชื่อ ผลสุดท้ายลงเอยด้วยคุณยายแขวนคอตัวเองดับ หลังจากพระเอกลิเกกลับไปแล้ว ๔–๕ วัน โดยเขาไม่เอาตัวไปด้วย ....ความจริง คุณยายอายุปูนนี้น่าจะเข้าวัดได้แล้ว แต่ก็พลาด เพราะประตูวัดกับประตูวิกอยู่ติดกัน เลยพลาดเข้าประตูวิกเสียก่อน เพราะติด กลับมาหันเข้าวัดได้ก็ต่อ

เมื่อเข้าไปนอนสงบเลยทีเดียว .... นี่เรื่องของคนติดครับ ยิ่งติดก็ยิ่งหลง .... บางคนก็ติด หรือบ้ารำวง สมัยผมเป็นเด็กขณะนั้นรำวงบ้านนอกกำลังมีชื่อมาก ประมาณ พ.ศ. ๒๔๘๕–๘๖ นะครับ หนุ่ม ๆ บางคนพอรู้ว่ามีรำวงที่ไหน งานวัดไหน เป็นอดอยู่ไม่ได้ ต้องดิ้นรนกระวนกระวายไปให้ได้ นางรำ ถ้าคนไหนสวย ๆ หน่อยพ่อหนุ่มเที่ยวตามกันเป็นฝูง ๆ ถึงกับแย่งนางรำกันในงานวัดก็มี ฆ่ากันตายเพราะแย่งนางรำกัน เพราะคนนั้นก็จะรำในรอบนั้น คนโน้นก็จะรำเหมือนกัน เกิดมาโค้งจ๊ะเอ๋กันเข้า เลยชกต่อยกัน ยิงกันตายหน้าโรงรำวงนั่นแหละครับ....นั่นเพราะอะไร....? ก็เพราะติดจนถอนตัวไม่ขึ้นนั่นเอง

ที่กล่าวมาทั้งหมดไม่ได้หมายความว่าจะไม่ให้เราดู พระท่านให้ดู แต่อย่าดูชนิดที่ทำให้ "ติด" และ "บ้า" คือดูจนพะวงหลงไหล .... ดูหนังดูละครแล้วย้อนดูตัวก็มีมากครับ ทั้งสมัยก่อนและสมัยปัจจุบันนี้ คือ ดูแล้วย้อนดูตัวให้เกิดข้อคิดให้เกิดธรรมะขึ้น แม้เอกอัครสาวกของเราเข้ามาบวชก็เพราะอาศัยการดูหนังดูละครเหมือนกัน คือท่านพระสารีบุตรกับท่านพระมหาโมคคัลลานะ ทั้ง ๒ เป็นสหายร่วมตายกันมีชื่อก่อนบวชว่า โกลิตะ และอุปติสสะ วันหนึ่งไปดูละครที่บนภูเขาคิชกูฏ ดูไปดูมาท่านอุปติสสะกลับได้ความคิดขึ้นว่า ทั้งคนดูคนแสดงที่แต่งตัวสวยงามด้วยเสื้อผ้าพัสตราภรณ์และเครื่องต่อเติมเสริมแต่งเหล่านี้ไม่ถึงร้อยปีก็ตายหมด เราควรหาสิ่งที่อมตะที่เรียกว่าไม่ตายดีกว่า จึงตกลงใจเที่ยวค้นหากัน จนได้พบพระอัสชินักบวชในพุทธศาสนา เกิดเลื่อมใสในลัทธินี้ จึงขอเข้าบวชในพระพุทธศาสนาต่อมาจึงได้ความจริงของชีวิต .... นั่นเรียกว่าธรรมะสอนคนให้คนนั้นชนะใจตัวเองได้ เพลงก็ดี หนังก็ดี ละครก็ดีในตัวมันเอง หาทำให้คนดู คนฟังดีและชั่วไม่เป็นเพราะคนดีและชั่วเองต่างหาก ดังนั้นจะบอกว่าสาเหตุของคนชั่วอยู่ที่หนังที่เพลงก็ไม่ได้ แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า เราฟังแล้วดูแล้ว หลงหรือติดหรือบ้าขนาดไหน ถ้าไม่หลงไม่ติดไม่บ้าก็หาจัดว่ามีโทษไม่....พระพุทธเจ้าตรัสเฉพาะคนหลง คนเมาคนติดคนบ้าเท่านั้น พึงเห็นจากสูตรหนึ่งที่ตรัสกับภิกษุว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปหาสนรกนั้นมีอยู่ ผู้ตก

นรกขุมนั้นมีมาก คือ ขุมปหาสนรก....คำว่า **หาส** แปลว่าหัวเราะรื่นเริง คำว่า **ป** แปลว่า ทั่ว ฉะนั้นคำว่า **ปหาสนรก** ก็แปลว่า นรกแห่งความรื่นเริงหัวเราะนั่นเอง"....ก็หมายความว่า รื่นเริงจนลืมตายจนติด จนลืมตัวอีกนั่นแหละ ตรงกับที่พระพุทธองค์ตรัสสอนในคัมภีร์ธัมมบทว่า "โกนุ หาโส กิมานนฺโท โลเก ปชฺชลิเต สติ" จะน่าหัวเราะน่ารื่นเริงอะไรในเมื่อโลกสันนิวาสถูกไฟ คือความเขลา ความโง่ คุกคามครอบงำอยู่ ....จากข้อนี้ก็หมายความว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนไม่ให้รื่นเริงไม่ให้หัวเราะ แต่ถ้าเข้าชนิดติด หรือหมกมุ่นอยู่แล้วก็เป็นปหาสนรก .... พระพุทธองค์ตำหนิภิกษุผู้เที่ยวดูการเล่น ผู้ดีดสีตีเป่า ผู้หัวเราะรื่นเริงว่าเป็นกิริยาที่ไม่ดี ไม่เป็นสมณสารูปดังพระพุทธพจน์ที่เคยตรัสว่า "ถ้าจะดูความบ้าในหมู่สงฆ์ ก็ในการดีดสีตีเป่าร้องรำทำเพลง ถ้าจะดูการโสกาอาดูรในหมู่สงฆ์ ก็ในการแสยะยิ้มหัวเราะ" ดังนี้ นั้นตรัสเฉพาะในหมู่สงฆ์

สำหรับชาวบ้านที่ตรัสสอนไว้ว่า เที่ยวดูการเล่นเป็นอบายมุข นั้น คงหมายเอาเรื่องในทำนองนี้คือดูแล้วติดพะวงหลงไหล ขาดงานขาดการ ขาดความรู้สึก เสียเวลา เสียทรัพย์เป็นประจำ เมื่อเราหลงเราติดเรางมงายในเรื่องโลกมากเกินไป ก็แน่นอนจะถูกโลกชักจูงไปจนทำให้เสียคนไปมากต่อมากแล้ว .... ในเรื่องนี้จึงขอสรุปลงว่า "ดูหนังดูละครแล้วจงย้อนดูตัว" ....

๔

อบายมุข ข้อที่ ๔

วันนี้จะขอพูดในข้อที่ ๔ คือท่านบอกว่า "เล่นการพนัน" เป็นอบายมุข ทำไมท่านจึงบอกว่า "การพนัน" เป็นอบายมุข เป็นทางเสื่อม?....อันนี้เป็นปัญหาอยู่ เพราะเดี๋ยวนี้เขาเล่นการพนันจนเป็นเศรษฐีก็มีครับ....จากเศรษฐีเป็นกระยาจกก็มี

เขาว่าบ่อนการพนันที่ใหญ่ขั้นเศรษฐี มหาเศรษฐีเขาเล่นกัน เช่นที่มอนติคาโล.... ที่มาเก๊าเป็นต้นนั้น เขาเอาเหมืองแร่มาเล่นกันครับ เอาบ่อน้ำมัน บ่อถ่านหินไปเล่นกัน ฟังๆ ดูแล้วนี่ไม่เห็นว่าพวกเหล่านั้นจะเป็นอบายมุขตรงไหน .... นี่เขาว่ากันอย่างนี้ .... บางคนก็ว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าการพนันเป็นอบายมุขนั้น พระองค์ตรัสตั้ง ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว คนสมัยโน้นอาจจะติดการพนันงอมแงมกันทั่วเมือง จนไม่เป็นอันทำมาหากินกระมัง แล้วมันก็เหมาะกับสมัยนั้น มาถึงยุคนี้ล้าสมัยแล้ว ว่าอย่างนี้ก็มี....เออ/ว่าก็ว่าเถอะ แต่ .... หลักความจริงมีอยู่อันหนึ่งว่า ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นอกาลิโกนะครับ ไม่จำกัดกาลเวลา ไม่ล้าสมัย สัจธรรมคือความจริง ย่อมเป็นความจริงตลอดกาล

ที่ท่านจัดว่าการพนันเป็นอบายมุข คือทางเสื่อมนั้น มันเสื่อมจริง ๆ เสื่อมหลายชนิดหลายประการครับ .... คนโบราณท่านบอกว่า "โจรปล้นสิบครั้งยังดีกว่าไฟไหม้ครั้งเดียว ไฟไหม้สิบครั้งก็ยังดีกว่าแพ้การพนันครั้งเดียว" ฟังของคนโบราณดูสิครับว่าของท่านช่างแหลมคมขนาดไหน ก็เป็นความจริง โจรปล้นนั้นบางทีผ้าขี้ริ้วเขาไม่ปล้นหลอก คือปล้นแล้วยังเหลือไว้ให้ที่บ้าน เช่นถ้วยโถโอชามเล็ก ๆ น้อย ๆ กระทั่งบ้านเรือนก็ยังอยู่ พวกโจรไม่เก็บไปด้วย แต่ถ้าหากไฟไหม้พื้นดินเช่นพื้นที่นา พื้นที่สวน พื้นที่ปลูกบ้านก็ยังเหลือไว้ให้อยู่ แต่ถ้าแพ้การพนันสิครับ แพ้การพนันเพียงหนเดียวเท่านั้นแหละ พื้นดินก็ไม่เหลือ ในสมัยก่อนคือสมัยที่มีทาสกัน บางคนแพ้การพนันแล้ว ขายที่นา ที่สวนหมดแล้ว ยังวกไปขายลูกขายเมียให้คนอื่นเอาไปเป็นทาส แล้วตนเองจะได้เอาเงินไปเล่นการพนัน ถึงกับมีบทที่นักปราชญ์เขียนเป็นคำพูดให้นางมัทรี พรรณนาให้พระเจ้ากรุงสญชัยฟังว่า "เป็นผู้หญิงนี้แสนยากยิ่งนัก เจอผัวไม่ดีก็จะเข้าชื่อซื้อขายระยำยับ...." คำว่าซื้อขายระยำยับนั้น คือลงกรมธรรม์ไว้ที่อำเภอแล้วเอาเงินจากนายเงินไป เมียก็ไปเป็นทาสนายเงิน....ผู้ชายประเภทนี้แหละครับ ผู้หญิงกลัวนักหนา ถึงกับนางมัทรีต้องกราบทูลต่อหน้าพระที่นั่งพระเจ้ากรุงสญชัยนั้นแหละครับ เพราะผู้ชายประเภทนั้นหมายถึงว่า ถึงขายลูกขายเมียก็ช่าง

แต่ขอให้ได้เงินมาเล่นเป็นพอ....การพนันนี้มันเป็นผีสิงอย่างหนึ่ง ถ้าได้เล่นแล้วมันติด ติดแล้วไม่ได้เล่นอยู่ไม่ได้ เช่นเดียวกับติดยาเสพติด คือไม่สูบไม่กินไม่เล่นแล้วอยู่ไม่ได้ มันให้กระวนกระวายบางรายถึงกับลงแดงตายก็มี .... ฉนั้นท่านจึงบอกว่าเสื่อม ที่ว่าเสื่อมก็คือ ทรุดโทรม ถอยหลัง ไม่ก้าวหน้า และไม่หยุดอยู่กับที่ แต่ว่าเลวลง แย่ลง ต่ำลง จนลงกว่าเดิม นั่นเรียกว่า เสื่อม....

ในทางพุทธศาสนา ในทีฆนิกายปาฏิกวรรค ท่านกล่าวว่า เล่นการพนันมีโทษ ๖ ประการ คือ.–

๑. เมื่อชนะย่อมก่อเวร
๒. เมื่อแพ้ย่อมเสียดายทรัพย์ที่เสียไป
๓. ทรัพย์ย่อมฉิบหาย
๔. ไม่มีใครเชื่อถือถ้อยคำ
๕. เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อน
๖. ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย

นี่ของพระพุทธเจ้าครับ ... แล้วลองพิจารณาดูแต่ละข้อด้วยความตั้งใจซิครับว่าจริงหรือไม่

ข้อ ๑. ท่านว่า "เมื่อชนะย่อมก่อเวร" .... ก็คือสร้างเวรสร้างกรรมให้แก่ผู้แพ้คือผู้แพ้คิดจะชนะตอบ บางทีชนะไม่ได้ก็คิดหาทางทำร้ายร่างกายบ้าง ทำลายทรัพย์สินบ้าง หรือไม่ก็ทะเลาะเบาะแว้งบ้าง นำมาซึ่งความเสื่อมทั้งนั้น การมีเวรมีภัยกันนั้น ไม่มีสนุกเลยครับเป็นเรื่องของความทุกข์ทั้งนั้น พอเราเริ่มจะสร้างเวรสร้างกรรมให้คนอื่น ตัวเราทุกข์เสียแล้ว พอคิดจะเบียดเบียนเขา ไม่ว่าจะเบียดเบียนทางทรัพย์หรือทางร่างกาย ตัวเราผู้คิดนั้นเป็นทุกข์เสียแล้ว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า "อพฺยาปชฺฌํ สุขํ โลเก" การไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก .... คือถ้าเราไม่มีเวรไม่มีภัยต่อกัน เราก็ไม่เบียดเบียนกัน ทั้งด้านร่างกายและทรัพย์สิน เมื่อเราไม่เบียดเบียนกันก็เป็นสุข เมื่อเรามีสุขก็หาเพื่อนที่ดีได้ เมื่อมีเพื่อนที่ดี ก็มี–ความสามัคคี

กันได้ เมื่อมีความสามัคคีก็เป็นปึกแผ่น นี่แหละครับ การไม่เล่นการพนันเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยเหลือชาติ และสังคมให้เป็นปึกแผ่น โดยการไม่ก่อเวรก่อภัยให้แก่กันและกัน

ข้อ ๒. ท่านบอกว่า "เมื่อแพ้ย่อมเสียดายทรัพย์ที่เสียไป" ทรัพย์เป็นสิ่งที่หาได้ยาก และรักษาก็ยากด้วย บางคนดีแต่หา แต่ไม่ดีเก็บ ฉะนั้นคนโบราณท่านจึงบอกว่า "ทำมาหากินนะ" ไม่ใช่ทำไป คือต้องทำมา บางคนทำไป คือทำแล้วเอาไปใช้จ่าย กินเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืนหมด นั่นเรียกว่าทำไป ไม่ใช่ทำมา แต่คำว่า "ทำมา" นี่หมายความว่า ต้องนำมาให้ได้ จะมากหรือน้อยก็ต้องให้มาถึงบ้านถึงช่องถึงลูกเมีย นี่เรียกว่า ทำมา ... ส่วน "หากิน" นั้น คือหาแล้วต้องให้ได้กิน ให้ได้เอามาเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัวลูกเมียให้อยู่เย็นเป็นสุขตามควรแก่ภาวะ แต่ทีนี้ บางคนไม่อย่างนั้น หาเหมือนกันแต่ไม่ได้หากิน แต่ว่าหาเล่น คือขายของมาได้ หรือทำงานทำการมาได้ แล้วเอาไปเล่น เล่นการพนัน เล่นโบก เล่นไพ่ เล่นถั่วโป ไฮด์โล ม้าแข่ง เมื่อแพ้เขา เสียเงินไป ก็นอนมือก่ายหน้าผากเสียดายทรัพย์ที่เสียไป

ข้อ ๓. ท่านบอกว่า "ทรัพย์ย่อมฉิบหาย" คือคนเล่นการพนันนี่นะครับ ทรัพย์สมบัติของตนเองไม่คงที่ วันนี้มีนาฬิกา มีสร้อย พรุ่งนี้ไม่มีเหลือ และลักษณะพิเศษของคนเล่นการพนันมีอยู่อย่างหนึ่งคือ รู้จักแยกธาตุ.... คือแยกพัดลม วิทยุ ไปไว้โรงรับจำนำโน้น ปากกาไว้โรงนี้ นี่เรียกว่ารู้จักแยกธาตุ คือไม่แน่นอน วันนี้มีเลือกสวนไร่นา เวลาแพ้เขาก็เอาไปจำนองจำนำ หาเงินมาถ่ายไม่ได้ก็ขาดไป.... ทรัพย์มีไว้ในมือผู้เล่นการพนัน ไม่ปลอดภัยจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์ของเขาเอง หรือของเราที่เอาไปฝาก มันมักอันตรธานไปได้ง่าย ๆ ท่านจึงบอกว่า "ทรัพย์ย่อมฉิบหาย" คืออยู่กับเนื้อกับตัวนานไม่ได้

ข้อ ๔. "ไม่มีใครเชื่อถือถ้อยคำ" .. ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า คนเล่นการพนันเชื่อถือถ้อยคำไม่ได้ หรือคนเล่นนั้นเราจะยึดคำพูดเป็นหลักเป็นฐานเป็นชิ้น

เป็นอันไม่ได้ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ? .... ก็เพราะว่าคนประเภทนี้ชอบมักง่าย คือเมื่อไม่มีเงินเล่นก็ยืมคนอื่น บอกว่าวันนั้นวันนี้จะให้ แล้วก็ไม่ให้ อย่างนี้เป็นต้น คนเราลงเวลาพูดคนไม่เชื่อถือถ้อยคำแล้ว ก็ไม่รู้ว่าจะพูดไปทำไมหมดกันแค่นั้น ไม่มีค่าไม่มีคุณ โบราณท่านว่า "ช้างตายเขาเอางา คนเจรจาเขายึดถ้อยคำ" ทีนี้ถ้าไม่ยึดถ้อยคำกันนี่ ท่านคิดดูว่าเป็นอย่างไร ฉะนั้น ถ้าไม่ยึดถือคำพูดกันแล้ว ก็เท่ากับไม่เชื่อถือพ่อแม่ของกันและกันด้วย หมดกันแค่นั้น การเล่นการพนัน ทำให้คำพูดของเราลดราคาค่างวดลงไป จึงเสื่อมลง ถอยลง บางรายแม้เป็นสามีภรรยากัน ก็ไม่เชื่อถือถ้อยคำของกันและกัน แม้เป็นพ่อเป็นลูกก็ไม่เชื่อถือถ้อยคำกัน เป็นคนติดการพนันนั้น คำพูดไม่มีค่า ไม่มีน้ำหนัก มักกลับกลอกหลอกลวงเอาง่าย ๆ ท่านจึงว่าไม่มีใครเชื่อถือถ้อยคำ

ข้อ ๕. "เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อน" คำว่าหมิ่นประมาทก็คือเหยียดหยาม ดูถูก....คนที่ติดการพนันนั้นมักเป็นที่รังเกียจเหยียดหยามของพรรคพวกเพื่อนฝูงที่เขาไม่ติด พูดง่าย ๆ ก็คือเขามักกดลงให้ต่ำกว่าภาวะที่เป็นอยู่ เช่นเราเป็นคนถูกกดให้ต่ำกว่าความเป็นคน เช่นว่า เป็นเปรต เป็นสัตว์ เป็นเหี้ย นี่เรียกว่าหมิ่นประมาทครับ บางทีมันก็กระทบกระเทือนไปถึงลูกถึงหลานเราด้วย ขนาดเขายกย่อง ก็ยกย่องแค่ "ขี้" ครับ เช่นว่า ลูกคนขี้เล่น ลูกคนขี้ไพ่ .... นี่คือเขาหมิ่นประมาทกดเราให้ต่ำ ทั้งนี้ก็เพราะเราตีค่าตัวให้แก่ตัวเราต่ำ คนอื่นก็กดเราได้ แต่ถ้าเราสร้างพื้นให้แข็งแรงแล้วเวลาถูกกดก็จะไม่จม ดังนั้น ท่านจึงว่า การเป็นนักเลงการพนัน เป็นที่หมิ่นประมาทของคนอื่น

ข้อ ๖. โทษของการเล่นการพนันข้อที่ ๖ คือ "ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย" ในข้อนี้หมายเอาคนดี ๆ นะครับ ที่จะมาแต่งงานกับคนเล่นการพนันนั้นยาก เว้นแต่ว่าเล่นต่อเล่นมาเจอกัน และก็ข้อเท็จจริงก็เป็นอย่างนั้น บางทีไปเจอกันในวงเล่นนั้นแหละครับ ก็จับคู่เป็นผัวเป็นเมียกันอย่างนี้ก็มีคนแต่ง ไม่ใช่ไม่มี แต่ที่พระท่านบอกว่า ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย ในข้อนี้ก็คือคำว่า "ประสงค์"

ได้แก่ต้องการ คือคนดี ๆ เขาไม่ต้องการนักเลงการพนันหรอก ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เว้นแต่ว่าขนมจีนกับน้ำยาเท่านั้นแหละ ที่จะไปกันได้ ทั้งนี้เพราะอะไร? ....ก็เพราะว่า การเล่นการพนันนั้นท่านว่าเป็นอบายมุข เป็นทางเสื่อม เป็นทางฉิบหาย ใครแต่งงานกับนักเลงการพนัน ก็มีแต่เขาจะพาเดินทางไปสู่ความเสื่อมไปสู่ความสิ้นเนื้อประดาตัว การแต่งงานนั้นทุกคนล่ะต้องการคนดี คนที่จะพาไปสู่ความเป็นหลักเป็นฐาน เป็นปึกแผ่นมั่นคง ดังนั้น โทษของการเล่นการพนันข้อสุดท้ายนี้ ท่านจึงว่า "ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย"

สรุปความว่า การเล่นการพนัน พระท่านตรัสว่าเป็นอบายมุข คือทางเสื่อม แม้จะได้มาบ้างชนะเขามาบ้างหรือมีเงินทองทรัพย์สินเป็นก่ายเป็นกอง อย่างไร ๆ มันก็จะเสื่อมทรุดสักวันหนึ่งจนได้ คนเฒ่าคนแก่ท่านสอนเสมอว่า ไม่มีใครได้ดีเพราะเล่นการพนันหรอก เว้นแต่พระสังข์ทองในนิยายเท่านั้นเอง.

๕

อบายมุข ข้อที่ ๕

วันนี้ จะขอให้ท่านได้รับฟังเรื่อง "อบายมุขข้อที่ ๕ คือ คบคนชั่วเป็นมิตร" ว่าที่ท่านจัด การคบคนชั่วเป็นมิตร เป็นอบายมุขอย่างไร ตามทัศนคติทางพุทธศาสนาต่อไป

การคบหาสมาคม เป็นปัจจัยอันหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนเราซึ่งจะขาดเสียมิได้ เพราะคนเรานั้นท่านว่า เป็นสัตว์สังคม รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นพวก เป็นบ้านเป็นเมือง ไม่มีใครจะอยู่ลังพังโดดเดี่ยวเดียวดายได้ แต่การสังคมคบหานั้นมันก็มีทั้งคุณทั้งโทษ มันมีภัยอันตรายเหมือนกันถ้าไม่รู้จักเลือก โบราณท่านจึงมีคำพังเพยว่า "คบคนให้ดูหน้า ซื้อผ้าให้ดูเนื้อ" หรือว่า "คบคนดีเป็นศรีแก่ตัว คบคนชั่วพาตัวอับจน" นี่ก็คือท่านสอนให้รู้จักเลือกคบคนนั่นเอง

การคบคนนี้ พระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสสอนไว้เป็นมาตรการตายตัวเลยว่า "คบคนชั่วเป็นมิตรเป็นอบายมุข" ปัญหามันก็อยู่ตรงว่า ทำไมท่านจึงว่าเป็นอบายมุข? .... ที่ท่านว่าเป็นอบายมุขก็เพราะเป็นทางเสื่อมอย่างมากทางหนึ่งพระองค์ตรัสว่า "ปัจจัยภายนอกไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับการคบคน" ก็แสดงว่า การคบคนเป็นบันไดขั้นแรกของคนเราที่จะก้าวไปข้างหน้าได้สูงขึ้นหรือเลวลง ในมงคลสูตรพระพุทธเจ้ายกขึ้นตรัสเป็นข้อแรกเลยว่า อเสวนา จ พาลานํ .... การคบคนชั่วเป็นอัปมงคล การคบคนดีเป็นมงคล .... นี่บ่งถึงความสำคัญของการคบหาสมาคมละ

ก่อนที่จะทำความเข้าใจกันว่า คบ นั้นคือทำอย่างไร เราต้องรู้เสียก่อนว่าคนชั่วคือคนเช่นไร ... คนจนหาใช่เป็นคนชั่วไม่ คนรวยก็หาใช่คนชั่วไม่ หรือคนแต่งตัวไม่ค่อยงดงาม ก็หาใช่คนชั่วไม่ แต่คนชั่วที่พระพุทธองค์ตรัสนั้น หมายถึงบุคคลประเภทต่อไปนี้ คือ พาลชน ทุจริตชน ปาปชน อันธพาลชน เป็นต้นนั้นเรียกว่า คนชั่ว

คราวนี้ คำว่า พาลชน คือคนอย่างไร ? ....ในบาลีคำว่า "พาล" แปลว่าอ่อน หรือ เยาว์ นี่มูลศัพท์เดิม เมื่อเอาคำนี้มาเป็นชื่อของคนชั่ว ก็เป็น "คนพาล" หมายถึงคนกำลังน้อยหรือคนอ่อนแอ และแนวความคิดของทางศาสนาก็เห็นอย่างนั้นจริง ๆ คือเห็นว่า คนพาลคือคนอ่อนแอ คนชั่ว คนทุจริตก็คือคนอ่อนแอ เป็นคนประเภทกำลังน้อย นับว่าไม่ตรงกับที่ชาวบ้านเราเข้าใจกัน ซึ่งเข้าใจกันว่า คนพาลเป็นคนแข็ง เป็นคนมีกำลังมาก ชกต่อยเตะถีบแต่ละที บ้านเรือนพังเป็นแถบ ๆ นี่ชาวบ้านเข้าใจอย่างนี้ แต่ทางศาสนาไม่เข้าใจอย่างนั้น มันกลับกันเสีย คือเข้าใจว่าคนพาลคือคนอ่อนแอ

เหตุใดจึงว่า คนพาล คือคนกำลังน้อย คนอ่อนแอ ?.... คืออย่างนี้ครับสุภาพชนคนธรรมดาทั้งหลาย เขามีกำลังอยู่ในตัว ๓ กอง คือ กำลังกาย กำลังความรู้กำลังความดี นี่แหละกองกำลังของคน ใครจะก้าวหน้าไปได้มากน้อยเท่าไรอยู่ที่กำลังทั้ง ๓ กองนี้ และต้องใช้ประกอบกัน ต้องใช้ให้ครบ แต่คนบางพวกมักใช้กำลังกาย

อย่างเดียว เช่นเกิดขัดแย้งกันขึ้น หรือเกิดขัดใจกับใครไม่ชอบใจใครเข้า แทนที่จะเอาชนะกันด้วยเชิงความรู้ ด้วยเหตุด้วยผล หรือเจรจาพาทีกันดี ๆ ก็ไม่ทำ เมื่อขัดใจก็ชกต่อยทุบตีเอา บางรายชกต่อยทุบตีเขาไม่ได้ ก็เตะถีบโต๊ะเก้าอี้ ทุบถ้วยโถโอชามของตนเอง แสดงความเกรี้ยวกราด ยิ่งใหญ่ด้วยกำลัง พึ่งแค่กำลังกายเท่านั้น ไม่ใช้กำลังความรู้ และกำลังความดี เข้ายับยั้งชั่งใจตัว คนทั่วไปเขาใช้กำลังทั้ง ๓ อย่าง แต่คนประเภทนี้ใช้กำลังกายอย่างเดียว คนที่ใช้แต่กำลังกายอย่างเดียวนี้แหละที่ท่านเรียกว่า คนพาล หรือ พาละ .... เพราะมีกำลังน้อย จิตใจอ่อนแอ ไม่มีกำลังแม้แต่จะห้ามใจตัวเอง ตัดสินอะไร ๆ ด้วยกำลังกายเท่านั้นเอาชนะด้วยกำลังกายท่าเดียว เท่านี้ก็เห็นแล้วว่า เขามีกำลังเพียงหนึ่งในสามของคนทั่วไป จึงเรียกว่าผู้มีกำลังน้อย หรือคนอ่อนแอ....ลักษณะของคนพาล หรือคนชั่ว ตามทัศนทางศาสนานั้น ท่านสอนให้ดู ๓ จุด คือ .—

๑. มีความคิดชั่ว ๆ ต่ำ ๆ

๒. พูดจาชั่ว ๆ ต่ำ ๆ

๓. ชอบทำชั่ว ๆ ต่ำ ๆ

นี่ทัศนะของพระพุทธเจ้าครับ....สรุปความว่า จุดสังเกตคนชั่วมีอยู่ ๓ จุด คือ คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ที่เรียกว่า ชั่ว หรือ ต่ำ นั้นคืออย่างไร ? .... คือคิด โลภอยากได้ของคนอื่น คิดแสวงผลประโยชน์ในทางที่ผิด คิดเห็นแก่ตัว เอาเปรียบคนอื่น คิดพยาบาทจองล้างจองผลาญ คิดผูกใจเจ็บจะแก้แค้นคนอื่น คิดเห็นผิดเป็นชอบ คิดเห็นนอกทาง ไม่รู้จักบุญคุณคน คิดหาทางสนุกในทางไม่ชอบไม่ควร นี่ด้านความคิดที่เรียกว่าคิดชั่ว .... ในด้านคำพูดก็เหมือนกันครับ คนชั่วมักจะพูดเท็จ พูดหลอกลวง พูดคำเหลาะแหละ คำด่า คำประชด คำกระทบกระแทกแดกดัน พูดคำลามกผิดวิสัยสุภาพชน พูดส่อเสียดยุยงใส่ร้ายคนอื่น พูดทำลายสามัคคี พูดเพ้อเจ้อ พูดพล่ามไร้สาระ พูดไม่ระมัดระวังปาก พูดไม่เลือกกาลเวลาสถานที่ว่าควรพูด หรือไม่ควรพูด เหล่านี้เรียกว่า พูดชั่ว....ส่วนด้านที่ว่า ทำชั่ว ก็หมายถึงการกระทำ ทางกาย เช่น

การผลาญชีวิตร่างกายเขา การทรมานให้ลำบาก การเกะกะอาละวาดชกต่อย การผลาญทรัพย์สิน การลัก ปล้น ฉ้อโกง ค้าของเถื่อน ปลอมแปลงหลอกลวง กระทำฉุดคร่าอนาจาร ลุอำนาจแก่ความใคร่ เหยียบย่ำประเพณี เป็นต้น ตัวอย่างเหล่านี้เป็นเพียงข้อสังเกตเท่านั้น

คราวนี้พูดถึงปัญหาเรื่องการคบ ที่ว่า "คบ" คบนั้นคือทำอย่างไร ?.... คำว่าคบ นี้ทางพระใช้ว่า "เสวนา" ชาวบ้านมักพูดกันว่า ส้องเสพ หรือ คบหาสมาคม ...คำว่า คบกัน คือร่วมจิตร่วมใจด้วย เอาชีวิตจิตใจ หรือนิสัยใจคอและศักดิ์ศรีไปเข้าหุ้นกับเขา ผสมกับเขา ปนกับเขา เหมือนเทน้ำในแก้วผสมกัน เอาใบนั้นเทใส่ใบนี้ เอาใบนี้กรอกใส่ใบโน้น ถ่ายเทปนเปกันอย่างนี้เราเรียกว่า ปน หรือผสม แต่ถ้าคนกับคนถ่ายเทเอานิสัยใจคอผสมกันอย่างนี้ เราเรียกว่า คบ หรือ เสพ ตรงกับคำพระว่า เสวนา .... ดังนั้น คำว่า คบ ก็จึงหมายถึงการร่วมจิตร่วมใจถ่ายทอดเอานิสัยเขามาปนในใจเรา ท่านแสดงถึงลักษณะอาการที่เรียกว่า คบไว้ ๓ อย่าง คือ .—

- **การร่วม**
- **การรับ**
- **การให้**

การร่วม หมายความว่า ตกลงปลงใจร่วมกัน เช่น ร่วมคิด ร่วมกินร่วมนอน ร่วมเที่ยว ร่วมงาน ร่วมใจ ร่วมสุขร่วมทุกข์ ร่วมพรรคร่วมพวก เป็นต้น กิริยาเหล่านี้แสดงถึงการ คบ.... แต่ต้องเล็งถึงใจด้วยเสมอ ถ้าแม้ว่าอยู่ห้องเดียวกัน บ้านเดียวกัน หรือกองร้อยเดียวกัน ชายคาเดียวกัน แต่ใจไม่เอาด้วย ไม่ร่วมด้วย เขาชวนไปปล้น ชวนไปจี้ ชวนไปฉุดคร่าอนาจาร ไม่เล่นด้วย ไม่ร่วมสมัครพรรคพวกด้วย อย่างนี้ก็ไม่เรียกว่า คบ

การรับ หมายความว่า "รับมาเป็น" เช่นรับเป็นนาย รับเป็นลูกน้อง รับเป็นลูกพี่ รับเป็นครู รับเป็นศิษย์ รับเป็นพรรคพวก รับเป็นผัว รับเป็นเมีย รับเป็นผู้อุดหนุน จนกระทั่งรับเชื้อเชิญ พฤติการณ์เหล่านี้ก็แสดงถึงการ คบ ด้วย

การให้ หมายถึงการให้การสนับสนุนทุกอย่าง ให้ยศ ให้ตำแหน่ง ให้บำเหน็จ ให้คำชมเชย ให้รางวัลความดีความชอบ ให้สินจ้าง ให้คะแนนเสียง ให้เกียรติ แม้กระทั่งปรบมือให้ ก็แสดงว่ามี พฤติการณ์เป็นการ คบ เหมือนกัน

ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า "อย่าคบคนชั่ว" ก็หมายความว่า อย่าร่วม อย่ารับ อย่าให้ แก่คนชั่ว ในฐานส้องเสพ คบหากัน ที่ท่านห้ามคบ ก็เพราะคนชั่วเป็นคนเสีย ตัวเขาเองก็เสียอยู่ในตัวแล้วใครไปคบกับคนชั่วก็เท่ากับไปถ่ายทอดเอาความเสียมาจากเขา ร่วมทางทรัพย์ก็เสียทรัพย์ ร่วมทางร่างกายก็เสียตัว ร่วมทางจิตใจก็เสียคน คนเราถ้าลงทำตัวให้เสีย ให้ชั่วเสียแล้ว ก็อัปมงคลตลอดชาติ....ท่านจึงสอนให้เอาลักษณะ ๓ อย่าง คือ การร่วม การรับ การให้ นี้ไปให้กับคนดี คือคนที่คิดดี พูดดี ทำดี ที่เรียกว่า "คบคนดี" นั่นแหละ จึงจะเป็นมงคล

บางคนคิดผิด คิดว่าคนชั่วคนอันธพาล มีประโยชน์ในทางแผ่อำนาจ จึงแสดงความยิ่งใหญ่ด้วยการชุบเลี้ยงอันธพาลไว้เป็นพวก พยายามฝ่าฝืนพระพุทธวจนะซึ่งเป็นสัจธรรมอยู่แล้ว แต่สัจธรรมเป็นของจริง เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่า คนชั่วคนอันธพาล ใครไปคบเข้าเป็นอัปมงคลแน่นอน.... ก็จะปรากฏความจริงขึ้นสักวันหนึ่ง คือจะเห็นความอัปมงคลเข้าจนได้.... ความจริงมีอยู่ว่า ความรุ่งโรจน์ ที่ได้จากกำลังคนชั่ว กำลังคนอันธพาลนั้น เป็นความรุ่งโรจน์ที่แฝงหายนะอับเฉาอยู่เบื้องหลัง เพราะเป็นความรุ่งเรืองวาระสุดท้าย ก่อนที่ความหายนะจะมาถึง เช่นเดียวกับไฟที่ลุกไหม้บ้านเรือน มันให้แสงสว่างไสวทั่วบริเวณแต่แสงสว่างที่เกิดจากเปลวไฟที่ไหม้บ้านเรือนนั้น ไม่มีคนฉลาดคนใดหลงยินดี เพราะมันเป็นแสงสว่างที่แฝงไว้ด้วยความหายนะของเจ้าของบ้านเรือนเอง มันเป็นแสงสว่างชั่วครู่ที่จะนำความมืดมนมาสู่ชีวิตเขาชั่วกาลนาน .... ดังนั้น คนโบราณท่านจึงสอนลูกสอนหลานต่อ ๆ มาว่า "หลีกหมาให้ห่างศอก หลีกวอกให้ห่างวา หลีกพาลาให้ห่างร้อยโยชน์พันโยชน์"

ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่า การคบคนชั่วเป็นมิตร หรือเป็นลูกน้อง เป็นบริษัทบริวารนั้นทำให้เราได้รับโทษ คือความเสียหายถึง ๖ ประการด้วยกัน คือ.–

๑. นำให้เป็นนักเลงการพนัน

๒. นำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้

๓. นำให้เป็นนักเลงเหล้า

๔. นำให้เป็นคนลวงเขาด้วยของปลอม

๕. นำให้เป็นคนลวงเขาซึ่งหน้า

๖. นำให้เป็นคนหัวไม้ (คือนักเลงอันธพาล)

นี่หมายความว่า มีโทษตามบุคคลที่คบ คบนักเลงการพนันก็เป็นนักเลงการพนัน คบนักเลงเหล้าก็เป็นนักเลงเหล้า.... ดังที่พระท่านว่า "ยํ เว เสวติ ตาทิโส – คบคนใดก็เป็นเช่นคนนั้น" ความหมายก็คือ คบคนดี ก็ดีไป คบคนชั่วก็เสื่อมเสียไป โบราณท่านจึงถือเป็นข้อสังเกตว่า.–

"ถ้าลูกตัวชั่วโฉดเขาโทษแม่
ถ้าศิษย์แส่ชั่วโฉดโทษครูสอน
ประชาราษฎร์ชั่วโฉดโทษภูธร
เจ้านครชั่วโฉดโทษราชครู"

ผมว่าปัจจุบันก็ยังเป็นความจริงอยู่นะครับ ขอฝากท่านผู้ฟังช่วยพิจารณาดูเถิด ....

๖

อบายมุข ข้อที่ ๖

วันนี้ จะขอให้ท่านได้รับฟัง เรื่อง "อบายมุขข้อที่ ๖ คือ เกียจคร้านทำการงาน" อันเป็นข้อสุดท้ายของทางเสื่อมทางเสีย ทำไมพระท่านจึงตรัสว่า ความเกียจคร้านเป็นอบายมุข เป็นอย่างไร ....

ที่พระท่านสอนว่าความเกียจคร้านเป็นอบายมุขนั้น ก็เพราะความเกียจคร้านเป็นทางแห่งความเสื่อมอย่างมากทางหนึ่ง ยอดหรือจอมแห่งความเสื่อมอยู่ที่ความเกียจคร้านนี่แหละ .... ทำไมจึงว่าอย่างนั้นก็เพราะความเกียจคร้านนั้นมันเป็นสนิม ที่คอยกัดให้คนสึกกร่อน ให้คนเสื่อมลง เหี้ยนลง แย่ลง ทรุดโทรมลงกว่าเดิม ไม่มีทางเสื่อมใดอีกแล้วที่จะเป็นยอดเป็นจอมของทางเสื่อมยิ่งไปกว่าความเกียจคร้าน คิดดูเถิด ผู้บังคับบัญชามีลูกน้องขี้เกียจ ก็ล้ม ครูอาจารย์มีนักเรียนลูกศิษย์ลูกหาขี้เกียจก็แย่ ผัวที่มีเมียขี้เกียจก็พัง เมียที่มีผัวขี้เกียจก็ทรุด พ่อแม่ที่มีลูกขี้เกียจก็จม ผู้บังคับกองร้อยกองพันที่มีทหารในปกครองขี้เกียจก็เสื่อ ชั้นที่สุดตัวเราเองถ้าขี้เกียจ ก็เอาตัวไม่รอด .... นี่แหละครับความขี้เกียจเป็นอย่างนี้ เรียกว่าไม่มีทางดีเลย

หน้าตาของความขี้เกียจหรือความเกียจคร้านนั้น มาจากศัพท์เดิมว่า "กุสีตะ" ครับ กุสีตะ คำนี้ท่านแปลไว้ ๒ อย่าง คือ.–

๑. กุสีตะ แปลว่า ตัดผลประโยชน์

๒. กุสีตะ แปลว่า ยางเหนียว

ตรงนี้ขอแทรกความหมายทั้ง ๒ อย่างนี้เสียก่อน .... คือ ที่ท่านแปล กุสีตะ ว่าตัดผลประโยชน์นั้น หมายความว่า ผลหรือประโยชน์ที่ตนควรได้ควรถึง แต่ว่าขี้เกียจเสียแล้ว เลยไม่ได้ไม่ถึง เช่นนักเรียน ถึงวัยเรียน ถึงเวลาเรียน แล้วไม่เรียน หรือชาวนา ถึงฤดูไถ หว่าน เก็บเกี่ยว แล้วก็ไม่ทำ ผลประโยชน์นั้นก็ย่อมล่วงเลยหลุดลอยไป นี่เพราะเขาขี้เกียจ ดังนั้นคำว่า ขี้เกียจ ท่านจึงแปลว่า ผู้ตัดประโยชน์ของตนเอง

ส่วนที่แปล กุสีตะ ว่ายางเหนียวนั้น หมายความว่า คนขี้เกียจเป็นเหมือนยางเหนียว ขออภัยครับ คือตะโพกติดอยู่กับพื้นทั้งวัน บางทีก็ใช้หลังแทนตะโพก คือสันหลังยาว เหมือนมียางเหนียว ติดเอาไว้กับพื้น ให้ลุกยาก เดินยาก ยืด ยาด อืดอาด คนโบราณท่านกล่าวลักษณะหญิงแม่เรือนไว้ว่า "แม่ผู้หญิง แม่ผู้ยัง แม่กระซังก้นรั่ว แม่ตูดตะกั่ว .... ฯลฯ ...."

คำว่า แม่ผู้ยัง กับ แม่ตูดตะกั่ว นั่นแหละครับแสดงถึงประเภทยางเหนียวละ .... ที่ว่ายางเหนียว เพราะมันสลัดออกยาก เหมือนยางขนุนติดมือเรา สลัดก็ยาก ล้างก็ยาก ต้องใช้น้ำมัน ... ความขี้เกียจก็เหมือนกัน เกาะที่ใคร จับเข้ากับใครแล้วสลัดออกยากเหลือเกิน บางคนก็ขี้เกียจจนตายเลย บางคนเกิดมาชาติหนึ่ง มองโลกน้อย เห็นโลกน้อยเต็มที เพราะมัวแต่ปิดเปลือกตา คือหลับเสียเป็นส่วนมาก ใช้เวลาลืมตาน้อยกว่าเวลาหลับตา เหมือนมียางเหนียวเกาะเปลือกตาเอาไว้ .. ดังนั้น ท่านจึงแปลความขี้เกียจว่า ยางเหนียว ... นี่ว่าตามรากศัพท์ หรือมูลศัพท์เดิมนะครับ ยังไม่ได้ว่าเรื่องดีเรื่องชั่ว ....

คราวนี้ขอให้พิจารณากันว่า ความขี้เกียจ ดีไหม ....? ใครต้องการคนขี้เกียจมาเป็นผัว เป็นเมียบ้าง ชั้นที่สุดแม้คนใช้ คนรับจ้างถูบ้านกวาดเรือน ไม่มีใครต้องการคนขี้เกียจ เราจะใช้คนขี้เกียจให้ทำอะไรได้ เช่น สมมุติว่า ทหารในหมู่หรือในหมวดหนึ่ง เกิดขี้เกียจขึ้นมาสักคน ขี้เกียจตื่นนอน ขี้เกียจรักษาวินัยทหาร แม้ที่สุดขี้เกียจทำความเคารพ อย่างนี้ท่านว่าหมวดนั้นหมู่นั้น จะเป็นอย่างไร ทหารคนนั้นดีไหม หมวดนั้นหมู่นั้นจะเสื่อมหรือจะเจริญ ? .... ก็คงตอบว่าเสื่อมแน่ .... เหตุนั้นท่านจึงว่าความขี้เกียจเป็นสนิมตัวร้ายกาจของคน ที่กัดกินทรัพย์สมบัติ กัดกินความเป็นใหญ่ กัดกินความเจริญก้าวหน้าให้สิ้นไป

ความขี้เกียจเป็นศัตรูกับความขยัน กล่าวคือ ถ้าความขยันอยู่ที่ไหน ความขี้เกียจก็ไม่กล้าอยู่ ความขี้เกียจอยู่ที่ไหน ความขยันก็ไม่กล้าอยู่ เช่นเดียวกับมารกับพระนั่นแหละ มารอยู่ที่ไหน พระท่านก็ไม่กล้าอยู่ พระอยู่ที่ไหน มารก็อยู่ไม่ได้ ฉะนั้น ความขี้เกียจจึงเป็นเพื่อนรักกับความยากจนค่นแค้น ดังคำโบราณท่านว่า "หญิงชั่วคู่กับชายพาล ความเกียจคร้านคู่กับความเข็ญใจ" ....

ในทางพุทธศาสนาท่านกล่าวว่า ความเกียจคร้านทำการงานมีโทษ ๖ อย่าง คือคนเกียจคร้านมักจะอ้างเหตุต่าง ๆ แล้วไม่ขยัน ไม่อดทน ไม่เพียรพยายาม ข้ออ้าง

ที่ท่านจัดว่าเป็นโทษ ๖ ประการนั้น คือ.–

๑. อ้างว่า หนาวนัก แล้วไม่ทำการงาน
๒. อ้างว่า ร้อนนัก แล้วไม่ทำการงาน
๓. อ้างว่า เวลาเย็นแล้ว แล้วไม่ทำการงาน
๔. อ้างว่า ยังเช้าอยู่ แล้วไม่ทำการงาน
๕. อ้างว่า หิวนัก แล้วไม่ทำการงาน
๖. อ้างว่า กระหายนัก แล้วไม่ทำการงาน

จากหลักนี้พิจารณาแล้วจะเห็นว่า ที่อ้างเหตุจากธรรมชาติ มี ๔ ข้อ คือข้อ ๑ ถึงข้อ ๔ เกิดจากอ้างเหตุในตัวเราเองมี ๒ ข้อ คือข้อ ๕ กับข้อ ๖ และเหตุที่อ้างนั้น ก็ไม่ใช่อื่น คือไม่เจ็บไข้ได้ป่วย หรืออย่างอื่น แต่อ้างเกี่ยวกับเรื่องปากเรื่องท้องเป็นข้อใหญ่ สรุปเอาว่า คนขี้เกียจก็คือคนเห็นแก่ปากแก่ท้อง คืออ้างการหิวการกระหายเท่านั้น คนขี้เกียจเราก็พอสังเกตได้แบบนี้ คือสังเกตที่ข้ออ้างของเขาถ้าใครก็ตามซึ่งมีหน้าที่ มีงานที่จะต้องทำเป็นหน้าที่ของตัวอยู่แล้ว แต่มักใช้คำว่าเดี๋ยวก่อน ยังเช้าอยู่ หรือว่า เดี๋ยวก่อน อากาศมันร้อนนัก อย่างนี้ละก็ พึงทราบเถิดว่า นั่นคือเขาล่ะ เขาผู้มีความขี้เกียจเกาะเข้าแล้ว .... แต่อันที่จริง ธรรมชาติก็ทำให้คนขี้เกียจได้เหมือนกัน เช่นความร้อนความหนาว ทำให้คนเอาเป็นข้ออ้างแล้วไม่ทำการงานได้เหมือนกัน แต่สำหรับคนขยันจะไม่ถือเอาเป็นข้ออ้างเลย ดังนั้นข้ออ้างเหล่านั้นท่านจึงจัดเป็นสนิมอีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน

ในบาลีท่านกล่าวอุปมาไว้ว่า "มลํ วณฺณสฺส โกสชฺชํ" แปลว่า ความขี้เกียจเป็นมลทินของผิวพรรณ ... คือว่าคนขี้เกียจนั้น เราสังเกตได้จากผิวพรรณเป็นเบื้องแรก เช่นคนขี้เกียจอาบน้ำ ก็จะเห็นเหงื่อไคลเกรอะกรัง เนื้อตัวดำมอมแมมแถมเหม็นสาบ คนขี้เกียจสระผมหวีผม ก็จะเห็นผมเผ้ายุ่งเหยิงรุงรัง คนขี้เกียจแปรงฟันก็จะเห็นขี้ฟันเขียวเป็นคราบ ดังนี้เป็นต้น และเราจะสังเกตจากลักษณะอาการทางใบหน้าได้อีกด้วย เช่นใบหน้าเหี่ยวเป็นขุย ซีดเซียวไม่มีน้ำไม่มีนวล เราทายได้เลย

ว่าคนนั้นขี้เกียจ หรือคนที่ทำอะไรไม่กระฉับกระเฉง เวลาทำงานร่วมกับหมู่กับพวก ไม่กระฉับกระเฉง ทำไม่เต็มมือ จะนั่งก็นั่งตัวงอเหมือนถั่วงอก อย่างนั้นก็ทายได้อีกว่าคนนั้นขี้เกียจ ...จะรู้ว่าคนไหนขี้เกียจ ขยัน สู้งาน หรือหลบงาน ใบหน้าและกิริยาท่าทางเป็นเครื่องบ่งบอกด้วยนะครับ บางทีถ้าหน้ายุ่งเหมือนหนังสือจีน นั่นก็แสดงว่าขี้เกียจเหมือนกัน จำเอาลักษณะนี้ไว้เถอะครับ จะเลือกคู่ครอง จะรับลูกจ้าง จะรับคนเข้าทำงาน พึงสังเกตตามลักษณะดังกล่าวนี้

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องความขยัน ความอดทน ความเพียร ความพยายามก็เพื่อขับไล่ความขี้เกียจ ซึ่งมันเป็นข้าศึกศัตรูกับความเจริญก้าวหน้าดังกล่าวเช่นสอนให้เราตื่นแต่เช้า ๆ เพื่อให้ใบหน้าปลอดโปร่ง แจ่มใส มีน้ำมีนวลเส้นเอ็นที่เมื่อยขบจากการนอนก็ค่อยคลี่คลายออก ร่างกายจะสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น ยิ่งถ้าตื่นมาแล้วออกกำลังกายเสียนิดหน่อย เช่นวิดพื้น หรือฝึกโยคะแก้เมื่อยแก้ขบ ก็จะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าได้เร็วขึ้น คติโบราณสอนไว้ว่า "ตื่นแต่ดึก สึกแต่หนุ่ม ๆ ลุกก่อนไก่ ไปไร่ไปนา ทำมาค้าขึ้น" ท่านว่าอย่างนี้ นี่เป็นลักษณะของคนขยันซึ่งตรงกันข้ามกับลักษณะของคนขี้เกียจ คือนอนขี้เซา นอนตื่นสาย ตื่นขึ้นมาตลาดก็วาย สายบัวก็เน่าเสียแล้ว ทำอะไรหยิบอะไรไม่ทันชาวบ้านชาวเมืองเขา นั่นแหละที่ท่านว่าเป็นอบายมุข คือทางเสื่อม....ในคัมภีร์พระธรรมบทท่านเล่าเรื่องจริงไว้ในเรื่องหนึ่งว่า "มีชายคนหนึ่งเกิดสงสัยว่า พระพุทธเจ้านี่ จะรู้แต่เรื่องความดี ความเจริญเท่านั้นกระมัง จึงสอนแต่เรื่องทำดี ทำความเจริญ ชะรอยจะไม่รู้เรื่องความเสื่อมความฉิบหาย....วันหนึ่งแกจึงเข้าไปถามพระพุทธเจ้าว่าความเสื่อมความฉิบหายพระองค์รู้ไหม มีอะไรบ้าง ? .... พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า เรารู้เหมือนกัน รู้ทั้งเหตุแห่งความเจริญและเหตุแห่งความเสื่อม คืออย่างนี้นะ....อุสฺสูรเสยฺยํ ความสุรุ่ยสุร่าย ๑ อาลสฺยํ ความขี้เกียจ ๑ จณฺฑิกฺกํ ความโหดร้าย ๑ ทีฆโสตฺติยํ การนอนตื่นสาย ๑ เอกสฺสทฺธานคมนํ การเดินทางไกลกันดารคนเดียว ๑ ปรทารูปเสวนํ การลอบเป็นชู้กับเมียของคนอื่น ๑ ถ้าท่านทำกรรม ๖ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง อนตฺถ เต ภวิสฺสติ

ความฉิบหายจะมีแก่ท่านทันตาเห็นทีเดียว”.... ชายคนนั้นได้ฟังดังนี้แล้ว พูดอะไรไม่ออก ได้แต่ผงกศีรษะยอมรับอยู่ในใจ ว่า จริงทั้งนั้น แล้วก็กลับไป....นี่แหละครับ ความขี้เกียจ ความนอนตื่นสาย ท่านว่าเป็นอบายมุข เป็นทางเสื่อมทางถอยหลัง โบราณท่านถือนักและท่านสอนลูกสอนหลานเป็นคติสืบ ๆ มาว่า “อย่านอนให้สัตว์บินข้ามหัว” คือถ้านอนให้สัตว์บินข้ามหัวแล้วไม่เจริญ ข้อนี้หมายถึงว่าเช้ามืดพวกนกพวกกาลุกขึ้นปลุกกันเซ็งแซ่ให้รีบออกหาเหยื่อหาอาหารกิน โดยเฉพาะกาตื่นแต่เช้าบินออกจากรัง รีบไปหาเหยื่อ จึงว่ากาเป็นสัตว์ที่ขยันมาก ถึงกับมีคำสอนลูกสอนหลานว่า “จงเอาเยี่ยงกา แต่อย่าเอาอย่างกา” คือให้ตื่นแต่เช้าเหมือนกา แต่อย่าลักอย่าขโมยใครกินอย่างกา....

ท่านผู้ฟังครับ คำสอนในทางศาสนาเกี่ยวกับความขยัน ความเพียร ความไม่ขี้เกียจนี้ ท่านสอนไว้มากมายหลายแห่ง เช่นว่า “คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร คนหมั่นขยันย่อมหาทรัพย์ได้, ความเกียจคร้านเป็นความชั่วที่สร้างให้คนชั่ว, ความเกียจคร้านทำให้ชีวิตตกต่ำ, ประโยชน์ย่อมล่วงเลยคนเกียจคร้านไป, เสือนอนหลับไม่มีเนื้อที่จะกระโดดเข้าปากได้ดังนี้เป็นต้น ล้วนแล้วแต่ท่านสอนให้ทำลายตัวสนิม คือความขี้เกียจทั้งนั้น เพราะคนขี้เกียจ ไม่มีใครต้องการ ไม่มีใครปรารถนา แม้คนคนนั้น จะเกิดมาจากท้องของเราเอง....

~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~

เสียงมธุรส

• •

พ.ต. ศรีทอง วนาชัย อนุศาสนาจารย์มณฑลทหารบกที่ ๑
บรรยายทางสถานีวิทยุสวนมิสกวัน มณฑลทหารบกที่ ๑

ธรรมประยุกต์ เรื่อง

ตา

ตาที่ผมจะพูดถึงวันนี้ หมายถึงตาที่เป็นอวัยวะส่วนหนึ่ง ซึ่งอยู่บนใบหน้า ทำหน้าที่สำคัญในการมองดูสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้หมายถึงตาที่เป็นพ่อของแม่นะครับ ความจริงคำเขียนเหมือนกันอ่านออกเสียงเหมือนกัน ต. เต่าสระอาเหมือนกัน แต่ความหมายไม่เหมือนกัน จึงขอทำความเข้าใจไว้ก่อนกันความไขว้เขว ตาของคนเรานั้นแต่ละคนมีสองดวงหรือสองตา และตั้งอยู่ตอนส่วนบนของใบหน้า ซึ่งนับว่าสูงกว่าอวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่อยู่ในบริเวณเดียวกัน ตาสองดวงนี้แหละครับทางธรรมะบางแห่งท่านเรียกว่า "อายตนะภายใน" เช่นหมวดธรรมว่าด้วยอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ.... บางแห่งเรียกว่า "อินทรีย์" เช่นอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายใจ ที่เรียกว่า "อินทรีย์" เพราะเป็นใหญ่ในกิจของตน ตาเป็นใหญ่ในหน้าที่ ดู หูเป็นใหญ่ในหน้าที่ฟัง จมูกเป็นใหญ่ในหน้าที่รับกลิ่น ดังนี้เป็นต้นแต่ละอย่างก็เป็นใหญ่ในหน้าที่เฉพาะของตน ๆ จึงเรียกว่าอินทรีย์....

ทีนี้เราลองมาคิดดูเล่น ๆ ซิว่า ทำไมธรรมชาติจึงสร้างตาให้ไว้ถึงสองตา และทำไมจึงสร้างให้อยู่บนส่วนที่สูงกว่าอวัยวะอื่น ๆ ข้อนี้ถ้าเราพยายามคิดหาเหตุผล ก็จะได้แง่คิดเป็นคำตอบว่า การที่ธรรมชาติสร้างตาไว้ให้มีสองตานั้น ก็เพื่อให้มองดูสิ่งต่าง ๆ ให้มาก และดูอย่างพินิจพิเคราะห์ไม่ใช่สักแต่ว่าดู สิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านสายตาของเรานั้น มีมากมายหลายชนิด มีทั้งดีและชั่ว มีทั้งสิ่งให้เกิดความพอใจ และไม่พอใจ มีทั้งสิ่งที่เป็นมงคลและอัปมงคล ถ้าเราไม่ใช้ตาดูอย่างพินิจพิเคราะห์แล้วก็อาจ

เห็นผิดสำคัญผิด เห็นสิ่งชั่วว่าดี เห็นสิ่งไม่เป็นประโยชน์ว่าเป็นประโยชน์ เห็นสิ่งที่เป็นโทษว่าเป็นคุณไปก็ได้

ในโลกนี้มีสิ่งต่าง ๆ ที่น่ารู้น่าเห็นมากมาย ธรรมชาติสร้างตาให้ถึงสองตาก็เพื่อจะให้เราได้มองได้ศึกษาสิ่งต่าง ๆ ให้มาก การรู้มากเห็นมากทำให้เกิดความคิด ทำให้เกิดสติปัญญา ทำให้เกิดความเฉลียวฉลาด สามารถเอาตัวรอดได้ดีกว่าคนที่เห็นน้อยรู้น้อย ธรรมชาติได้สร้างตามาให้เราทุกคนคนละสองตาเหมือนกันก็จริง แต่อาจได้รับประโยชน์จากตาไม่เหมือนกัน ถ้าใครรู้จักใช้ตาของตนให้เป็นประโยชน์มาก ผู้นั้นย่อมได้กำไรเป็นพิเศษ ถ้าใครไม่รู้จักหรือใช้ไม่เป็น ผู้นั้นย่อมขาดประโยชน์ที่จะพึ่งได้จากสายตาของตนเอง เช่นใช้ผิดที่ผิดเวลาใช้ดูใช้มองในสิ่งที่ ๆ เขาหวงห้ามเป็นต้น เคยมีเรื่องเป็นคดีขึ้นโรงขึ้นศาลเสียชื่อเสียงเสียเงินเสียทองก็มีมาก

อนึ่งการที่ธรรมชาติสร้างตาของเราไว้ให้อยู่ที่ส่วนบนของใบหน้า ซึ่งนับว่าอยู่สูงกว่าอวัยวะสำคัญส่วนอื่น ๆ นั้น ข้อนี้ทำให้เราได้แง่คิดว่า ธรรมชาติต้องการให้เราใช้สายตามองดูสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกอันสูงให้สมกับที่มันอยู่สูง ไม่ใช่มองในแง่ต่ำ ๆ หรือมองในแง่ร้าย ๆ ไม่ใช่มองเพ่งโทษผู้อื่นหรือมองดูด้วยสายตาที่เหยียดหยามดูถูกดูแคลน เพราะการมองเช่นนั้นไม่เป็นคุณมีแต่โทษ และก่อให้เกิดความยุ่งยากเดือดร้อนแก่ผู้มองนั้นเองด้วย .... ตาของคนเรานี้นะครับ ยังเป็นเครื่องบ่งบอกลักษณะท่าทีอากัปกิริยา และความรู้สึกหรืออารมณ์ของเจ้าของตาได้ด้วย ที่ชาวบ้านพูด ๆ กันว่า "เพียงมองตาก็รู้ นั่นแหละครับ" .... ลักษณะตาที่บ่งบอกอารมณ์หรือความรู้สึกอย่างที่ว่านี้ เราก็มีคำเรียกต่าง ๆ กัน เช่น ตาหลิ่ว ตาเหล่ ตาเหลือก ตาลอย ตาละห้อย ตาแหลม ตาตั้ง ตาขวาง ตาคม ตาถั่ว ตาหวาน .... ความหมายของแต่ละคำก็พอจะรู้ ๆ กันอยู่แล้ว .... ตาหลิ่ว หมายถึงการทำตาให้เล็กข้างหนึ่งใหญ่ข้างหนึ่ง อย่างคนเล็งศูนย์ปืน มีคำพังเพยคำหนึ่งว่าเข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิ่วตาตาม หมายความว่า "อย่าขัดคอเขา" นั่นเอง....ตาเหล่ อันนี้หมายถึงคนที่มีตาไม่เท่ากันเล็กข้างหนึ่งใหญ่ข้างหนึ่ง ตาเหลือกกับตาตั้งเป็นอาการ

ของคนชัก ตาลอย หมายถึงคนคิดเหม่อใจลอย ตาแหลม คือคนที่มองอะไรได้ลึกซึ้ง รู้จุดดีจุดเสียได้ดีกว่าคนอื่น ๆ ตาขวางเป็นอาการไม่พอใจที่แสดงออกทางตา ตาคม อันนี้น่ากลัว คือคมเหมือนมีดเหมือนขวาน มองดูแล้วแทงทะลุเข้าไปถึงหัวใจ มีสุภาษิตพระร่วงบทหนึ่งว่า อย่าขุดคนด้วยปาก อย่าถากท่านด้วยตา ก็คงหมายถึงตาคมนั่นเองแหละจึงถากได้ ตาถั่ว หมายถึงกริยาที่มองอะไรแบบลวก ๆ มองไม่ทั่วแล้วก็บอกผิด ๆ ถูก ๆ .... ตาหวาน อันนี้หมายถึงตาที่มีเสน่ห์แสดงถึงอาการที่มีความรัก ความพอใจ นอกจากนี้ก็ยังมีอีกหลายคำที่แสดงถึงกิริยาอาการทางตา แต่จะอย่างไรก็ดี ตาที่ว่ามาทั้งหลายนี้เป็นอาการกิริยาของตาเนื้อหรือตานอกเท่านั้น .... ที่พูดว่า ... "ตาเนื้อตานอก" นี้นะครับคืออย่างนี้ ทางธรรมท่านแบ่งตาออกเป็นสองชนิด" คือ

๑. ตานอก เรียกว่า มังสจักษุ

๒. ตาใน เรียกว่า ปัญญาจักษุ

ที่แบ่งอย่างนี้ก็เพราะว่า การเห็นของคนเรานั้น มีลักษณะเห็นอยู่ ๒ อย่าง

๑. เห็นด้วยตานอก หรือตาเนื้อเรียกว่า "พบเห็น"

๒. เห็นด้วยตาใน คือปัญญาจักษุ เรียกว่า "คิดเห็น"

ตานอกนั้นได้แก่มังสจักษุหรือตาเนื้อ คือตาที่ธรรมชาติได้สร้างมาให้ตั้งแต่เกิดนั่นเอง ความสามารถแห่งสายตาของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน บางคนมีสายตายาวมองเห็นได้ไกล บางคนมีสายตาสั้นมองเห็นได้ไม่ไกล บางคนใช้สายตาแหลมคมให้เป็นประโยชน์ในการตรวจตราการงานปกครองลูกน้องผู้ใต้บังคับบัญชาสร้างความเจริญก้าวหน้าแก่ตนเองได้ บางคนใช้สายตาไปในทางต่ำทางเสีย เช่นแอบดูถ้ำมองหรือดูสิ่งที่เขาหวงห้าม สร้างความเสื่อมเสียชื่อเสียงแก่ตนเองก็มี นี่เรื่องตานอก .... เรื่องของตานอกนี้ ทางพระท่านสอนไว้ว่า "จกฺขุนา สงฺวโร สาธุ" การสำรวมระมัดระวังตาเป็นการดี ท่านว่าไว้อย่างนี้ คือให้รู้จักกาละเทศะ รู้ที่ควรดูและไม่ควรดูนั่นเอง ดูผิดที่ผิดเวลาแล้วเสีย .... เสียชื่อเสียเกียรติเสียทรัพย์ และอาจจะเสียคนในที่สุด ฉะนั้นต้องรู้จักดู

ทีนี้ตาใน ตาในนั้นหมายถึงปัญญาจักษุ หรือตาปัญญา ตาในนี้คอยควบคุมตานอกอีกต่อหนึ่ง ตามปกติตานอกของคนเรานั้น แม้ว่าจะมีสายตาดีสามารถมองเห็นอะไรได้ชัดเจน แต่บางครั้งก็ถูกมลทินต่าง ๆ มาปิดบัง ทำให้ตาฝ้าฟางมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัดเจนได้เหมือนกัน แม้ไม่ถูกมลทินภายนอกปิดบัง ก็มีมลทินภายในคือ กิเลศ เช่น ความรัก ความชัง ความริษยา เป็นต้นมาคอยปิดบังอยู่เสมอ เมื่อมีมลทินปิดบังแล้วก็ทำให้หน้ามืดตามัวมองอะไรไม่ชัดเจน หรือบางทีก็มองเห็นผิดเป็นชอบไป มลทินภายในนั้นเมื่ออย่างไหนมาปิดบังมาก ก็มักจะทำให้คนเรามองเห็นหนักไปในทางนั้น เช่นมลทินคือความรักเข้ามาปิดบัง เมื่อเกิดความรักใครเข้าแล้ว แม้ว่าคนนั้นจะมีความชั่ว ความไม่ดีอยู่ในตัวเขามากมายก็มองไม่เห็น ค้นหาความบกพร่องในตัวเขาไม่พบ เห็นเป็นดีเป็นงามไปหมด นี่เพราะว่ารักปิดบังตา ทีนี้ว่าข้างเกลียดถ้าเกิดความเกลียดชังใคร สักคน แม้ว่าเขาจะดีแสนดี หาข้อบกพร่องไม่ได้ แต่ถ้าเกลียดเสียแล้วก็มองหาความดีของเขาไม่พบ นี่แสดงว่ามลทินหรือความชังมาปิดบังเมื่อมีมลทินหรือกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งมาปิดบังตาเสียแล้ว ย่อมทำให้มองอะไรไม่เห็นถูกต้อง ตามทัศนที่เป็นจริง ถ้าจะเปรียบเรื่องนี้ให้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น ก็เปรียบเหมือนคนที่สวมแว่นสีตามปกติเมื่อเรายังไม่สวมแว่น เราก็เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง แต่ถ้าเราเอาแว่นสีมาใส่เข้าเราก็จะเห็นสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไปตามสีของแว่น ถ้าเราใส่แว่นตาสีดำสิ่งต่าง ๆ ที่เรามองเห็นก็จะเห็นเป็นดำไปหมด ถ้าเราใส่แว่นสีเขียวก็จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ เป็นสีเขียวไป เพราะฉะนั้นจึงต้องมีตาใน คือปัญญาคอยกำกับตานอกอีกต่อหนึ่ง เพื่อให้มองสิ่งต่าง ๆ ให้เห็นถูกต้องตามที่เป็นจริงด้วยความยุติธรรม

พระพุทธศาสนาสอนให้คนเรามีตาใน รู้จักใช้ตาใน คือปัญญากำกับการดูการเห็น ทุกอย่าง คือ ดูแล้ว เห็นแล้ว ให้รู้จักคิด ให้รู้จักคัด รู้จักเลือก.... คัดเอาสิ่งที่ดี ๆ ไว้ เลือกสิ่งที่เสีย ๆ ทิ้ง จึงจะสมควรได้ชื่อว่า "เป็นผู้มีตา" ทั้งตานอกและตาในตามคติคำสอนแห่งพระพุทธศาสนา.

หู

วันนี้ ขอเสนอบทความธรรมประยุกต์เรื่อง "หู" สู่ท่านผู้ฟัง....หูที่ผมจะว่าถึงนี้หมายถึงหูที่ตั้งอยู่ติดกับใบหน้าทางด้านซ้ายและด้านขวา ข้างละหูนี่แหละครับ อยู่ใกล้ ๆ กับตานี่เอง ห่างจากตาไม่ถึงคืบ แต่เรามักจะมองไม่เห็นหูของเราเอง ถ้าไม่ส่องกระจก เพราะมันอยู่ข้างหลังของตาจึงมองไม่เห็น

เรื่องของคำว่าหูนี่นะครับ ถ้าเป็นหูหม้อ หูกะทะ หูแก้วน้ำ หูเหยือกน้ำ หูถัง หูกระป๋องนั้นมีไว้สำหรับให้จับให้ถือ หูกางเกงมีไว้สำหรับให้รัดเข็มขัด หูเสื้อมีไว้สำหรับให้แขวน แต่หูของคนและของสัตว์นี้มีไว้สำหรับให้ฟัง....ฟังอะไร ?........ ฟังเสียงต่าง ๆ ที่มากระทบหูนั่นแหละครับ แต่ก็อาจจะมีบ้างที่หูบางคนมีไว้สำหรับให้เขาดึง ซึ่งส่วนมากก็เป็นหูของคุณผู้ชายที่แต่งงานแล้ว และชอบกลับบ้านผิดเวลาบ่อย ๆ ...แต่นั่นก็ช่างเถอะ ขอให้ถือเป็นกรณีพิเศษ ไม่ใช่หน้าที่ของหูโดยตรงหรอก หน้าที่ของหูโดยตรงนั้นก็คือ ฟังและได้ยิน....นอกจากทำหน้าที่ฟังและได้ยินแล้ว หูยังเป็นเครื่องประดับใบหน้าให้สวยด้วย ถ้าใครมีใบหน้าแล้วไม่มีหูเลย ก็เรียกว่าคนนั้นไม่สวย ดูไม่ได้เอาทีเดียว นอกจากนี้สำหรับสุภาพสตรี ยังใช้หูเป็นกรณีพิเศษอีก คือใช้เป็นที่ห้อยที่แขวนเครื่องประดับเช่นตุ้มหู บางครั้งใช้เป็นที่ทัดดอกไม้ เป็นการเสริมสร้างความสวยงามแก่ใบหน้าได้อีกด้วย และยังใช้เป็นที่เกาะขาแว่นตาสำหรับคนสวมแว่น และยิ่งไปกว่านั้น ใบหูของคนนี้ยังใช้เป็นเครื่องทำนายทายทักลักษณะอุปนิสัยใจคอของคนด้วย ที่เรียกว่าตำรา "นรนารีลักษณ์" คือดูคน เช่นว่ากันว่า ใบหูใหญ่แสดงถึงว่าเป็นคนมีบุญวาสนาและจะอายุยืน ใบหูบางเป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ใบหูหนาเป็นคนพูดยากบอกยาก ใบหูเล็กเหมือนหูหนูเป็นคนใจร้อนเอาแต่อารมณ์ตัว........นี่ว่ากันมาอย่างนี้ เคยได้ยินได้ฟังมาเท็จจริงอย่างไรไม่รับรอง........

แต่จะอย่างไรก็ตามที หูไม่ว่าจะเป็นใบหูใหญ่ใบหูเล็กใบหูหนาใบหูบางอย่างไรก็ตาม หน้าที่ของหูทุกประเภทนั้นก็มีอยู่อย่างเดียวเสมอกัน คือฟังและได้ยิน

เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็เกิดความรู้ขึ้น พูดตามภาษาทางธรรมก็ว่า ได้รับสัมผัส คือ โสตประสาท ได้รับสัมผัสแล้วเกิดวิญญาณ เมื่อเกิดวิญญาณแล้วจึงเกิดเวทนา...... พูดอย่างนี้อาจจะฟังยากหน่อย ขอทำความเข้าใจอีกนิด คืออย่างนี้ครับ หูของเรานี้ ทางธรรมท่านเรียกว่า "อายตนะภายใน" มีชื่อทางบาลีว่า "โสตะ" ทีนี้อายตนะภายในคือ โสตะนี้ กระทบกับอายตนะภายนอกคือเสียง ตอนนี้เรียกว่าสัมผัส เมื่อสัมผัสกันก็เกิดความรู้ขึ้น เช่นรู้ว่าเป็นเสียงอะไร เสียงคนเสียงสัตว์เสียงรถเสียงแตร อันนี้เรียกว่าวิญญาณ คือรู้ เป็น "โสตะวิญญาณ" และพร้อม ๆ กับการเกิดความรู้ขึ้นว่าเป็นเสียงอะไรนั่นเอง ก็จะเกิดเวทนา คือความรู้สึกตามมารู้สึกเป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้างไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ที่ท่านใช้คำบาลีว่า "โสตะสัมผัสสชาเวทนา" คือหูได้ยินเสียงแล้วเกิดความรู้ และความรู้สึกขึ้น ความรู้สึกนั่นแหละเรียกว่าเวทนา ถ้าเป็นเสียงที่ชอบที่พอใจก็เป็นสุขเวทนา ถ้าเป็นเสียงที่ไม่ชอบเป็นเสียงที่เกลียดที่กลัวก็เป็นทุกขเวทนา ถ้าเป็นเสียงที่ชอบก็ไม่ชอบเกลียดก็ไม่เกลียดได้ยินแล้วเฉย ๆ นี่เป็นอทุกขมสุขเวทนา

คนเราจะมีความรู้สึก หรืออารมณ์ เกี่ยวกับทางหูหรือพูดอีกทีว่า "มีเวทนาที่เกิดทางหู" อยู่ ๓ ประการในชีวิตประจำวัน คือ รู้สึกชอบ ๑ รู้สึกเกลียด ๑ และรู้สึกเฉย ๆ ๑ สามอย่างนี้ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งหมุนเวียนสลับเปลี่ยนกันตามเรื่องตามจังหวะและโอกาสของเสียงที่ได้ยินได้ฟัง ทั้งนี้เพราะเสียงที่มากระทบหูเราแต่ละวันนั้นมีหลายชนิด เสียงอ่อนหวานมี เสียงแข็งมี เสียงน่ารักมี เสียงน่าเกลียดน่ากลัวก็มี นักธรรมได้คิดแยกประเภทของเสียงไว้ เขาว่าเสียงต่าง ๆ ในโลกนี้แยกแล้วได้เป็น ๓ ประเภท คือเสียงธรรมชาติ ๑ เสียงสัตว์ ๑ เสียงคน ๑ .... เสียงธรรมชาติเช่นเสียงฟ้าร้อง เสียงลมพัด เสียงคลื่นกระทบฝั่ง เสียงน้ำตก เป็นต้น เสียงเหล่านี้เป็นเสียงบริสุทธิ์ ไม่มีความหมายอย่างอื่นแอบแฝงอยู่เป็นไปตามธรรมชาติแท้ ๆ คือไม่ค่อยมีความหมายสำหรับคนเรา ฟังแล้วถึงหนวกหู ก็หนวกหูเฉย ๆ ไม่ทำให้เกิดความรักและความชัง เพราะไม่ใช่เสียงดุด่าหรือตะโกนโพนทะนากระทบกระแทกแดก

ด้นใครและไม่ใช่เสียงยกยอปอปั้นสรรเสริญใครให้ลุ่มหลงแม้จะเป็นเสียงที่มีความหมายสำหรับนักนิยมธรรมชาติอยู่บ้าง ก็เป็นไปในทางย้อมจิตใจให้เพลิดเพลิน เป็นคุณมากกว่าเป็นโทษ .... เสียงประเภทที่สอง คือเสียงสัตว์ เช่นเสียงนกร้อง เสียงไก่ขัน เสียงสุนัขเห่า เสียงแมวเหมียว เป็นต้น เสียงเหล่านี้แม้จะก่อให้เกิดความรำคาญอยู่บ้าง เช่นสุนัขเห่าในตอนกลางดึกทำให้นอนไม่หลับ แต่ก็ไม่สู้กระไรนัก จะมีความรัก ความชังบ้างก็นิด ๆ หน่อย ๆ ... เสียงประเภทที่สาม ได้แก่เสียงคน เช่นเสียงร้องไห้ เสียงสะอื้น เสียงตะโกน เสียงบ่น เสียงด่า เสียงหัวเราะ เสียงร้องเพลง เป็นต้น เสียงเหล่านี้มีความหมายครอบงำจิตใจคนได้มากกว่าเสียงทุกเสียง และสามารถทำให้จิตใจของผู้ฟังเปลี่ยนแปลงไปได้มากที่สุด ในตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว เสียงฟ้าร้องและเสียงสุนัขเห่า แม้ว่าจะประดังกันขึ้นมาสักแค่ไหน กี่ร้อยกี่พันเสียง คนเราก็ไม่เอาใจใส่มากนัก แต่ถ้าขณะเดียวกันนั้นมีเสียงคนมายืนตะโกนด่าอยู่หน้าบ้าน เราจะหันไปสู่เสียงคนด่านั้นทันที นี่แสดงให้เห็นว่าเสียงคนนั้นมีอิทธิพลเหนือเสียงอื่นใดทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นโดยเฉพาะเสียงคนนี้ท่านผู้รู้จึงได้แบ่งออกไปเป็น ๓ ชนิด ตามคุณสมบัติ คือ ๑. เสียงที่ทำให้จิตใจเลวลง ได้แก่เสียงแห่งคำหยาบต่าง ๆ เสียงดุ เสียงด่า เสียงตวาด เสียงแข็ง เป็นต้น ๒. เสียงที่ทำให้จิตใจดีขึ้น ได้แก่เสียงสุภาพ เสียงไพเราะอ่อนหวาน เสียงนุ่มนวล หูของคนท่านเปรียบเหมือนจรเข้ เพราะชอบน้ำเย็น ๆ ที่เย็น ๆ หูก็ชอบน้ำเย็นเหมือนกัน คือน้ำเสียงหรือน้ำคำ .... ๓ เสียงที่ทำให้จิตใจเสมอตัว ได้แก่เสียงเรียกขาน เสียงสนทนาปราศรัยกันธรรมดา ฟังแล้วไม่ให้เกิดอารมณ์รักอารมณ์ชังนี่แหละครับ บรรดาเสียงที่ออกจากปากคน ที่เราได้ยินได้ฟังอยู่ทุกวันนั้น ก็มีอยู่ ๓ ประเภทเท่านี้แหละครับ

ทีนี้ ที่สำคัญที่สุดก็อยู่ที่ "หู" ซิครับ .... หูของคนฟังนั้นแหละสำคัญกว่าเสียงจะมีกี่ประเภทกี่ชนิด ไม่แปลก ... สำคัญที่ว่า หู "ฟังเป็นหรือไม่เป็น" เท่านั้น หูของคนเรานี่แปลกนะครับ บรรดาอวัยวะสำคัญ ๆ เช่น ตา หู จมูก ปาก เหล่านี้ หู แปลกกว่าเพื่อน ตาเป็นอวัยวะสำคัญเขาก็อยู่ข้างหน้า จมูกและปากเป็น

อวัยวะสำคัญเหมือนกัน เขาก็อยู่ข้างหน้า ส่วนหูเป็นอวัยวะสำคัญเหมือนกันกะเขา แต่ไม่ได้อยู่ข้างหน้าเหมือนเขา ไพล่ไปอยู่ข้าง ๆ .... นี่นับว่าแปลกล่ะ แต่ที่แปลกยิ่งกว่านั้นก็คือ อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของเรา เราบังคับได้ เช่นเท้าจะบังคับไม่ให้เดิน เราก็ไม่ก้าว มือจะบังคับไม่ให้ทำงาน เราก็ไม่เคลื่อนไหว ปากจะบังคับไม่ให้กินเราก็หุบปากเสีย ตาจะบังคับไม่ให้ดูเราก็หลับเสีย แต่หูนี่ซิแปลก ถ้าเราจะไม่ให้ฟัง เราบังคับไม่ได้ เสียงที่ผ่านมากระทบหูนั้น เราจะฟังหรือไม่ฟัง ต้องได้ยินเสมอ ถึงแม้จะมีบางคนที่พูดด้วยความโกรธเคืองพูดกระแทกกันว่า "ไม่อยากฟังก็อุดหูเสียซิ" .... มันก็อุดได้ไม่นานหรอกครับ ผิดวิสัยของหู และถึงแม้อุดแล้วมันก็ยังคงได้ยินอยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้นจึงว่าหูนี่แปลก .... เหตุที่แปลกเพราะควบคุมระวังยาก เราจะบังคับเสียงไม่ให้เข้าหูไม่ได้ เราจะอยากฟังหรือไม่อยากฟัง เสียงผ่านมากระทบหูแล้วเป็นต้องได้ยินทั้งสิ้น แต่ข้อสำคัญข้อนี้ท่านว่าขึ้นอยู่ที่หูเท่านั้น ว่าฟังเป็นหรือไม่เป็น .... ได้ยินได้ฟังแล้วพยายามศึกษาเสียงที่ได้ยินได้ฟังนั้น ให้รู้ว่าเป็นเสียงชนิดใด เป็นคุณหรือเป็นโทษ ควรยึดถือหรือไม่ ควรเอามาเป็นอารมณ์หรือไม่ มีสติคอยกำกับอยู่เสมอ อย่างนี้เรียกว่า ฟังเป็น .... ถ้าได้ยินได้ฟังแล้ว ไม่ว่าใครพูดอะไรที่ไหนร้อยเอ็ดเจ็ดหัวเมือง ก็เก็บเอามาหอบไว้ที่ใจ เก็บเอามาเล่ามาแจงทุกถ้อยทุกคำ เข้าตำรา "ไฟในนำออก ไฟนอกนำเข้า" บางรายได้ยินเขาดุแมวที่บ้านเขา ก็นึกว่าเขาว่าตัว เก็บเอามาเป็นเดือดเป็นแค้น เผาหัวใจตัวเองให้เดือดพล่านอย่างนี้เรียกว่า ฟังไม่เป็น เพราะฉะนั้นในเรื่องหูนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสสอนไว้เป็นทางปฏิบัติว่า "สาธุ โสเตน สงฺวโร – การสำรวมระวังหูเป็นการดี" หมายความว่า ถ้าระวังไม่ดีแล้ว อาจนำความเดือดร้อนมาให้ได้ ท่านว่าไว้อย่างนี้ อนึ่งคุณย่าของผมเคยสอนผมไว้เกี่ยวกับหูนี้ว่า "คู่ผัวเมียนี่น่ะ ถ้าผัวทำเป็นหูหนวกเสียบ้าง เมียทำเป็นตาบอดเสียบ้าง จะอยู่สุขสบาย" ท่านว่าอย่างนี้ดูก็เข้าทีดี ขอฝากเพื่อน ๆ ที่ยังหนุ่มแน่นลองคิดดูเถิดครับ

แล้วก็ – หู ที่ว่าแปลกนั้นนะ ยังไม่หมดความแปลกเพียงเท่านั้นน่ะครับ ยังมีความแปลกอยู่อีกมาก คือว่า หู นี้ชาวบ้านเรายังเอามาเป็นสำนวนพูดสำหรับ

วัดค่า และคุณธรรมของคนได้ด้วย มีอยู่หลายคำ เช่นคำว่า หูหนัก หูเบา หูทวนลม หูตึง หูหนวก หูชัน หูไว หูกะทะตาไม้ไผ่.... คำเหล่านี้เป็นเครื่องวัดค่าของเจ้าของหูนะครับ ไม่ใช่วัดค่าของใบหู....

หูหนัก คำนี้หมายถึงคนเชื่อยาก ไม่ค่อยเชื่อใครง่าย ๆ ต้องคิดต้องไตร่ตรองด้วยตัวเองก่อนจึงเชื่อ แบบนี้แสดงถึงคุณลักษณะในทางดี ที่ไม่เชื่อคนง่ายแสดงถึงความมีสติปัญญา แต่ความหมายอีกอย่างหนึ่งในทางตรงข้าม หูหนักหมายถึงคนพูดยาก บอกสอนเท่าไรไม่ค่อยเข้าใจ ต้องบอกซ้ำ ๆ ซาก ๆ หลายครั้งหลายหน จึงพอเข้าใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าคนหูหนักเหมือนกัน

หูเบา นี่หมายถึงคนเชื่อง่าย ใครจะพูดอะไร แนะนำอะไร ชักชวนอย่างไรเชื่อหมดไม่คิดไม่ไตร่ตรอง คนประเภทนี้มักจะพลาดท่าเสียทีได้ง่าย .... เคยได้ยินเขาว่ากันว่าที่ธรรมชาติคิดสร้างตุ้มหูให้ผู้หญิงใส่หูนั้น เพื่อให้หูหนัก ๆ หน่อยอย่าได้เบานักจริงหรือเปล่าไม่รู้ เพียงแต่ได้ยินได้ฟังมา แต่รู้สึกจะเป็นความจริงอยู่ คนโบราณท่านหาวิธีสอนแบบธรรมชาติแบบนี้แหละ

หูทวนลม คำนี้หมายถึงคนประเภททองไม่รู้ร้อน คือใครจะพูดอะไรก็ช่างไม่รู้ไม่ชี้ไม่สนใจ ข้อนี้ดีสำหรับคนที่โกรธกันเกลียดกันระแวงกัน คือใครจะพูดอะไรก็ช่าง ไม่เก็บมาใส่ใจ ทำเป็นหูทวนลมเสียก็สบาย แต่เป็นข้อเสียสำหรับเด็ก ๆ ลูกหลาน หรือผู้ใต้บังคับบัญชา เมื่อพ่อแม่ผู้ปกครอง เรียกก็ทำหูทวนลม เมื่อท่านว่ากล่าวตักเตือน ก็ทำหูทวนลม ได้ยินทำเป็นไม่ได้ยิน ไม่สนใจ ไม่เอาใจใส่ หูทวนลมแบบนี้ไม่ดีเลย ไม่มีใครชอบ

ส่วนคำว่า หูตึง .... หูตึงมีสองลักษณะ ๑. ตึงโดยธรรมชาติ เป็นมาแต่เกิด ๒. เมื่ออายุมาก แก่เฒ่าลง หูหย่อนสมรรถภาพ หูตึงนี้พูดเบา ๆ ไม่ได้ยิน ต้องพูดดัง ๆ จึงได้ยิน

หูหนวก คำนี้หมายถึงคนที่หย่อนสมรรถภาพทางหู มักจะเป็นโดยธรรมชาติคือเป็นมาแต่กำเนิดเป็นส่วนมาก หูหนวกนี้ จะพูดเบา หรือพูดดังก็ไม่ได้ยินทั้งนั้น

ทีนี้ หูไว คำนี้หมายถึงคนประเภทหูไวตาไว ทันต่อเหตุการณ์ของโลก ทันต่อเหตุการณ์ของหน้าที่การงานของตน จัดเป็นพวกพหูสูตร อย่างนี้เป็นไปในส่วนดี แต่ถ้าหูไวประเภทระแวงใครพูดอะไรที่ไหน ได้ยินหมดรู้หมด แล้วก็นึกว่าเขาพูดถึงตัวท่าเดียว แบบนี้ เสีย....เพราะฉนั้นข้อสำคัญที่สุด จะเป็นหูประเภทใดก็ตาม ท่านว่าต้องมีสติ และปัญญา กำกับอยู่เสมอ จึงจะไม่เสีย และมีหูอย่างถูกต้องตามคติแห่งพระพุทธศาสนา ไม่เป็น " หูกะทะ ตาไม้ไผ่ " หูกะทะนั้น เขาทำไว้ให้จับไม่ใช่เพื่อให้ร้อน แต่พอตั้งไฟ ตัวกะทะร้อน หูกะทะทำไมพลอยร้อนด้วยก็ไม่รู้....นี่เรื่องของหู ขอแถมอีกสักนิดเถอะ คนโบราณท่านสอนเป็นคติไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ในการคบหาสมาคมก็ดี ในการครองเรือนมีลูกมีเมียก็ดี ท่านบอกว่า "ถึงไม่บอดจงทำเป็นเหมือนบอดในบางคราว ไม่ใบ้จงทำเป็นเหมือนใบ้ในบางสมัย ไม่หนวกจงทำเป็นเหมือนหนวกในบางเวลา แล้วจะอยู่สุขสบาย"

จมูก

วันนี้ขอเสนอบทความธรรมประยุกต์เรื่อง จมูก สู่ท่านผู้ฟัง.......

ท่านผู้ฟังคงมีความรู้ทางสรีรวิทยาเกี่ยวกับเรื่องจมูกมาบ้างแล้ว แต่ที่ผมจะเสนอต่อไปนี้ เป็นการเสนอจากแง่คิดด้านธรรมเท่านั้น ของทุกอย่างเป็นธรรมถ้าหากจะคิดให้เป็นธรรม เหมือนหมอยาเห็นต้นไม้ทุกชนิดเป็นยาก็เหมือนกันนั่นแหละ ....เรื่องจมูกที่ผมจะพูดถึงนี้ ผมหมายถึงจมูกที่ตั้งอยู่ตรงกลางใบหน้า เหนือริมฝีปากระหว่างหูทั้งสองข้างนี่แหละครับ

จมูกเป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่ง ที่ธรรมชาติได้สร้างให้คนและสัตว์มีไว้ทุกตัวตน จะต่างกันบ้างก็เฉพาะในเรื่องรูปร่างลักษณะและขนาด เช่นจมูกเล็ก จมูกใหญ่ จมูกโด่ง จมูกแฟบ จมูกแบน จมูกสั้น จมูกยาว จมูกงุ้ม (เหมือนปากนกแก้ว) จมูกใหญ่ (เหมือนเท้าสิงห์) เป็นต้น ...แต่จะเป็นจมูกแบบไหนก็ตามที

ขึ้นชื่อว่าจมูกแล้ว ก็คงทำหน้าที่เหมือนกันทั้งนั้น คือทำหน้าที่เป็นทางหายใจ ๑ เป็นที่รับรู้กลิ่น ๑....หน้าที่ทั้งสองอย่างนี้เป็นหน้าที่ใหญ่และสำคัญที่ธรรมชาติเจาะจงให้จมูกทำ ยกเว้น จมูกสัตว์ ๒ ประเภท คือ โค กับ กระบือ ต้องเพิ่มหน้าที่ให้อีก ๑ คือมีไว้ให้คนเจาะรู เอาเชือกร้อยสนตะพาย....สำหรับจมูกคน นอกจากมีไว้เป็นทางหายใจและรับรู้กลิ่นแล้ว จมูกยังเป็นเครื่องประดับใบหน้าให้สวยด้วย ถ้าใครมีใบหน้าแล้ว ไม่มีจมูกเลย คนนั้นก็เรียกว่าหมดความสวยเอาทีเดียว หรือว่ามีแต่เป็นจมูกหัก จมูกแหว่ง จมูกขาดทะลุเป็นรูโหว่ อย่างนี้เรียกว่าหมดความสวยเหมือนกัน ใครจะแต่งงานเอาเป็นผัวเป็นเมียก็คงรังเกียจ และก็แปลกนะครับ เราจะชมจมูกว่าสวยนี่ หาคำชมยาก ไม่รู้จะพรรณนาว่าอย่างไร นักประพันธ์ชมตาว่าสวยก็ยังมีคำพูดว่า "เหมือนเนตรทราย" ชมคิ้วก็ว่า "โก่งเหมือนคันศร" ชมปากก็ว่า "แดงเหมือนผลตำลึงสุก" แต่จะชมจมูกนี่ซิ หาคำชมยากไม่รู้จะว่าเหมือนอะไร อย่างดีก็ได้แค่ว่า "ปากนิดจมูกหน่อย" เท่านั้น ก็เป็นที่รู้กันว่า สวย นั่นแหละ.... นี่จึงว่าจมูกเป็นเครื่องประดับใบหน้าให้สวย และนอกจากนี้แล้วคนเรายังใช้จมูกเป็นกรณีพิเศษอีกอย่างหนึ่ง คือใช้เป็นที่ตั้งกรอบแว่นตาสำหรับคนที่สวมแว่น ผมคิดตามลำพังของผมว่า ถ้าคนเราไม่มีจมูก คนที่คิดสร้างแว่นตาคงจนปัญญาเหมือนกัน ไม่รู้จะเอาไปค้างไว้ที่ตรงไหน นี่ดีแต่มีจมูก จึงได้อาศัยดั้งจมูกนั่นแหละเป็นที่ทำหน้าที่รองรับ แว่นตาจึงพลอยได้รับความสดวกขึ้น

ทีนี้ ว่าถึงหน้าที่โดยตรงของจมูก.... จมูกทำหน้าที่โดยตรง ๒ ประการ ประการแรก คือ "เป็นทางหายใจ" หน้าที่อันนี้รู้สึกว่าจมูกทำงานหนักกว่าเพื่อน ในบรรดาอวัยวะสำคัญ ๆ ทั้งหลายที่ว่าหนักนั้น ไม่ได้หมายถึงว่า จมูกต้องไปแบกหามอะไรดอก แต่หมายถึงว่า หนัก ตรงที่ไม่มีเวลาพักผ่อนเหมือนเขาทั้งหลาย อวัยวะอื่น ๆ เช่น แขน ขา หู ตา ปาก ยังมีเวลาหยุดทำงานชั่วครั้งชั่วคราวบ้าง อย่างน้อยก็เวลานอนหลับ แต่จมูกนี่ซิ ไม่มีเวลาพักเลย แม้แต่เวลานอนหลับก็พักไม่ได้ ถ้าจมูกหยุดทำงานเมื่อไร เมื่อนั้นเราเรียกกันว่าตาย จมูกปฏิบัติหน้าที่คือการหายใจอย่าง

เคร่งครัดมาก ลองอุดจมูกไม่ให้หายใจสัก ๒–๓ นาที ดูเถอะ เราจะรู้สึกอึดอัดกระวนวายใจจะขาดเอา และถ้าอุดนาน ๆ ก็ตาย ...นี่หน้าที่ของจมูกครับ ทำงานหนักมาก ทหารเข้าเวรเข้ายามยังมีเวลาผลัดเปลี่ยน รถยนต์รถไฟวิ่งตลอดวันก็ยังมีเวลาพักเครื่อง แต่จมูกนี่ซิ รู้สึกอาภัพอยู่ ไม่มีเวลาพักเลย จะมีบ้างก็เวลาที่ติดขัดจนใจจริง ๆ เช่น เวลาเป็นหวัดคัดจมูก ก็อาจยืมปากเป็นทางหายใจแทน ที่เรียกว่า "หายใจทางปาก" ได้บ้างชั่วครั้งชั่วคราว แต่ก็ไม่ถึงกับเสียหน้าที่ประจำแต่อย่างใด หน้าที่ของจมูกประการที่ ๒ คือ การรู้กลิ่น อันนี้สำคัญ เพราะกลิ่นต่าง ๆ ที่เข้าจมูกนั้น มีทั้งกลิ่นเน่ากลิ่นบูด กลิ่นเสีย และกลิ่นดี กลิ่นหอม สามารถทำให้คนเราเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ได้ เช่น อารมณ์ดี อารมณ์เสีย อารมณ์รัก อารมณ์เกลียด อารมณ์ชอบ อารมณ์ชัง เกิดจากกลิ่นได้ทั้งนั้น พูดตามภาษาธรรมก็ว่าจมูกได้รับสัมผัสกับกลิ่นแล้วเกิดความรู้และความรู้สึกขึ้นที่เรียกว่า "ฆานะสัมผัสสชาเวทนา" คืออย่างนี้ครับ จมูกของเรานี้ทางธรรมท่านเรียกว่า "อายตนะภายใน" มีชื่อทางบาลีว่า "ฆานะ" อายตนะภายในคือ ฆานะ นี้กระทบกับอายตนะภายนอกคือ กลิ่น แล้วเกิดความรู้ขึ้นทันที เช่นรู้ว่าเป็นกลิ่นอะไร กลิ่นเหม็น กลิ่นหอม กลิ่นบูด กลิ่นเน่า กลิ่นสาบ กลิ่นไหม้ กลิ่นสัตว์ กลิ่นคน เป็นต้น และพร้อม ๆ กับที่รู้ว่าเป็นกลิ่นอะไรนั่นเอง ก็จะเกิดเวทนาคือความรู้สึกติดตามมา คือความรู้สึกชอบ หรือเกลียด ถ้าเป็นกลิ่นที่ชอบที่พอใจก็เป็นสุขเวทนา ถ้าเป็นกลิ่นที่ไม่ชอบ กลิ่นเน่า กลิ่นเหม็น ก็เป็นทุกขเวทนา ถ้าเป็นกลิ่นที่ชอบก็ไม่ชอบเกลียดก็ไม่เกลียด ได้กลิ่นแล้วก็เฉย ๆ อย่างนี้เป็น อทุกขมสุขเวทนา ....

ว่าเรื่องกลิ่น........กลิ่นที่ผ่านจมูกของเรานี้นั้น มีหลายกลิ่นหลายประเภท หากจะแยกแยะให้ละเอียดก็แทบจะนับไม่ถ้วน เช่นกลิ่นบูด กลิ่นอับ กลิ่นเน่า กลิ่นสาบ กลิ่นไหม้ กลิ่นคาว กลิ่นบุหรี่ กลิ่นแกส กลิ่นควัน กลิ่นน้ำอบ กลิ่นน้ำหอม กลิ่นสบู่ กลิ่นดอกไม้ กลิ่นแป้ง กลิ่นธูปกลิ่นเทียน เหล่านี้เป็นต้น สาระพัดกลิ่น แต่สรุปแล้วนักธรรมได้คิดแยกกลิ่นไว้เป็น ๒ ประเภทเท่านั้น คือ กลิ่นเหม็น ๑ กลิ่นหอม ๑

ที่แยกเป็น ๒ เช่นนี้แยกตามประเภทใหญ่ ๆ ที่เมื่อจมูกได้รับแล้วให้เกิดอารมณ์ คือ ถ้าเป็นกลิ่นหอมก็เป็นฝ่ายอิฏฐารมณ์ ถ้าเป็นกลิ่นเหม็นก็เป็นฝ่ายอนิฏฐารมณ์ เท่านั้นเอง .... กลิ่นต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลย้อมจิตใจคนเราให้เปลี่ยนแปลงไปได้มาก ลองไปอยู่ในที่ที่มีกลิ่นเหม็น มีกลิ่นสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ดูเถิด เราจะทนอยู่ได้ไม่ถึง ๕ นาทีหรอก จะต้องรีบบีดจมูกไปทีเดียว เรื่องคนแพ้กลิ่นนี่ เคยได้ยินเล่ากันมาว่า กุมภกัณฐ์ต้องเสียพิธีลับหอกโมกขศักดิ์ พ่ายแพ้แก่หนุมานไป ก็เพราะกลิ่นสุนัขเน่าซึ่งหนุมานปลอมแปลงมาลอยอืดอยู่ที่ท่าน้ำ กุมภกัณฐ์ทนกลิ่นเหม็นไม่ไหว ต้องเลิกล้มพิธีไป นี่แสดงว่า ยักษ์ก็ยักษ์เถอะน่าจะทนกลิ่นเหม็นไปได้สักแค่ไหน คนเราก็เหมือนกัน ต้องแพ้แก่กลิ่นเหม็นทุกรายแหละครับ .... ทีนี้พูดถึงกลิ่นหอมบ้าง ก็คงเป็นที่รู้กันนะครับว่า กลิ่นหอมมีอะไรบ้าง .... หากจะลองคิดดูก็จะเห็นว่ามีหลายอย่างหลายประเภทเหมือนกัน ที่รู้แน่ ๆ ก็มี กลิ่นดอกไม้ กลิ่นน้ำอบ กลิ่นน้ำหอม กลิ่นแป้งร่ำ กลิ่นจุณจันทน์ เป็นต้น กลิ่นหอมนี้ถือกันว่าเป็นกลิ่นที่ชูอารมณ์ ทำให้จิตใจเบิกบาน มีคุณโดยส่วนเดียว จะมีโทษอยู่บ้างก็เฉพาะในรายที่หลงไหล ติดกลิ่นจนเกินไป จนถึงกับตกเป็นทาสของมัน เช่นบางคนติดกลิ่นน้ำหอมชนิดนั้นชนิดนี้ อย่างอื่นใช้ไม่ได้ เมื่อไม่มี เมื่อหาอย่างนั้นไม่ได้ ก็เกิดความเดือนร้อน....

ทั้งนี้ ถ้าเราจะหาถิ่นที่เกิดของกลิ่นว่าเกิดมาจากไหน ก็จะพบว่า กลิ่นนี่มีที่เกิดที่มาเป็น ๒ ทางด้วยกัน คือ ๑. เกิดนอกตัวเรา ๒. เกิดขึ้นในตัวเราเอง.... ที่เกิดนอกตัวเรานั้น มีทั้งกลิ่นเหม็น และกลิ่นหอม เช่นกลิ่นเศษอาหารบูดเน่า กลิ่นสัตว์ตาย กลิ่นสิ่งปฏิกูล กลิ่นดอกไม้ กลิ่นน้ำอบ น้ำหอม เหล่านี้เป็นกลิ่นเกิดนอกตัวเรา ส่วนกลิ่นที่เกิดในตัวเรานั้น ดูเหมือนจะหากลิ่นหอมไม่ได้เลย ออกมาทางไหนก็มีแต่กลิ่นเหม็นทั้งนั้น อย่างกลิ่นเหงื่อไคล กลิ่นรักแร้ กลิ่นปาก กลิ่นสาบ กลิ่นคาว ลองไม่อาบน้ำ ไม่แปรงฟันสัก ๒ วันเถอะจะเห็นความจริงข้อนี้ ทั้งนี้เพราะอะไรละครับ ?........ก็เพราะว่าตัวเรานี้ประกอบไปด้วย ขี้ ทั้งนั้น ขอโทษเถอะที่ใช้คำว่าขี้ตรง ๆ อย่าหาว่าใช้คำไม่สุภาพเลย เป็นคำไทยแท้ ๆ นะครับ และเราก็

มีอยู่ในตัวด้วยกันทุกคน ดูเถอะ ที่หัวมีขี้หัว ที่ตามีขี้ตา ที่หูมีขี้หู ที่จมูกมีขี้จมูก ที่ปากมีขี้ฟัน ที่มือมีขี้มือ ที่เล็บมีขี้เล็บ ที่ตัวมีขี้ไคล ที่รักแร้มีขี้เต่า.... ลองตรวจต่อไปเองเถอะครับว่ามีขี้อยู่ที่ไหนอีกบ้าง แต่เอาเถอะ ขี้เหล่านี้ไม่ส่งกลิ่นร้ายแรงนัก และส่งกลิ่นได้เฉพาะตามลมเท่านั้น ยังมีขี้อีกประเภทหนึ่งครับ อยู่ลึกเข้าไปอีก แต่ส่งกลิ่นร้ายแรงมาก ขนาดที่ใครได้สูดกลิ่นแล้วไม่อยากพบหน้า ไม่อยากเข้าใกล้เลยทีเดียว ขี้ที่ว่านี้ได้แก่ ขี้เกียจ ขี้โกง ขี้ฝิ่น ขี้ยา ขี้ปด ขี้โกหก ขี้ขโมย ขี้ฉ้อ ขี้ตอแหล ขี้เหล่านี้ส่งกลิ่นไปได้ทั่วทุกทิศทั้งตามลมและทวนลม .... ที่เขาใช้คำพูดว่า "จับมือใครดมไม่ได้" นั้นหมายถึงดมกลิ่นอย่างว่านี้แหละครับ ไม่ใช่ดมมือจริง ๆ หรอก.... พระพุทธศาสนาสอนให้จำกัดกลิ่นเหม็น คือขี้ต่าง ๆ เหล่านั้น ทั้งประเภทนอกตัวและในตัว เช่นสอนให้รู้จักทำความสะอาดร่างกาย ความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ตลอดจนที่อยู่ที่นอน นี่คือสอนให้จำกัดขี้ภายนอก ส่วนภายในนั้นทรงสอนให้ชำระใจ ทำความสะอาดใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อกำจัดขี้ภายในมีขี้เกียจ ขี้โกง เป็นต้น แล้วให้เสกตัวให้เป็น "พ่อเนื้อหอม แม่เนื้อหอม" ให้ได้ นี่เป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา....

พูดเรื่องจมูกเลยแวะเข้าไปเรื่องกลิ่นด้วย ทั้งนี้เป็นความจำเป็นต้องพูด เพราะเป็นของคู่กัน จมูกเป็นคู่กับกลิ่น ใคร ๆ ก็รู้ เมื่อพูดถึงจมูกก็ต้องพูดถึงกลิ่นด้วยเป็นของธรรมดา ... เอาละครับ ทีนี้จะวกเข้าเรื่องจมูกต่อไป .... จมูกของคนเรานี้นะครับ นอกจากจะทำหน้าที่หายใจและรับรู้กลิ่นแล้ว ชาวบ้านเรายังเอามาใช้เป็นคำพังเพย สอนลูกสอนหลานได้ด้วย มีอยู่หลายคำ เช่นว่า "อย่ายืมจมูกคนอื่นหายใจ" "อย่ายอมให้เขาจูงจมูกลูกผู้ชาย" หรือว่า "ลูบหน้าปะจมูก" ดังนี้เป็นต้น .... คำเหล่านี้เป็นคำพังเพย ไม่ได้หมายถึงตัวจมูก แต่หมายถึงเจ้าของจมูกนะครับ .... คำว่า "อย่ายืมจมูกคนอื่นหายใจ" คำนี้มีเลศนัยอยู่ว่า แม้หากจะยืมก็ยืมไม่ได้หรอก ไม่มีใครให้ยืมแน่ ยืมอย่างอื่น เช่นยืมจอบ ยืมเสียม ยืมถ้วย โถ โอ จาน หรือแม้แต่ยืมเงิน คนเราพอหยิบยืมกันได้ แต่ยืมจมูกนี่ ยืมกันไม่ได้

เลยนะครับ เพราะต่างคนต่างก็มีความจำเป็นต้องใช้จมูกอยู่ทุกวินาที คำพังเพยข้อนี้จึงมีความหมายไปในทางว่า "อย่าคิดแต่จะพึ่งผู้อื่น จงรู้จักทำด้วยตัวเองบ้าง" เท่านี้แหละครับ

คำว่า "อย่ายอมให้เขาจูงจมูกลูกผู้ชาย" อันนี้หมายความว่า "จมูกรู้จักคิดรู้จักอ่านด้วยตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง อย่าเอาแต่จะคอยตาม คอยเอาอย่างเขาคอยให้คนอื่นเขาชักนำและชักจูงไปถ้าเดียว อันที่จริง การจูงจมูกนี่ ก็เห็นมีแต่ โคกับ กระบือเท่านั้นแหละครับ ที่คนเราเจาะจมูกมันให้เป็นรูแล้วเอาเชือกสนตะพายจูง คำนี้จึงเป็นคำพังเพยที่ส่องความถึงกิริยาของโคกระบือด้วย"

คำว่า "ลูบหน้าปะจมูก" คำนี้ไม่ได้หมายถึงว่าเมื่อเอามือลูบหน้าแล้วก็เจอจมูก เพราะเป็นส่วนที่สูงกว่าส่วนอื่น ๆ ในใบหน้า ไม่ใช่อย่างนั้น หากแต่หมายความว่า "เมื่อพูดถึงเขาก็โดนเราด้วย" หรือว่า "เมื่อติคนอื่นเขาในเรื่องใดก็พลอยถึงเราด้วย" หมายความอย่างนั้น

นี่เรื่องคำพังเพยที่คนเอามาใช้เป็นสำบัดสำนวนเกี่ยวกับจมูก.... นอกจากจะเอาจมูกมาเป็นคำพังเพยแล้ว ยังเอามาเป็นเครื่องวัดและบอกลักษณะเชื้อชาติของคนด้วย อย่างว่ากันว่า ชาวยุโรป จมูกโด่ง ชาวเอเซียจมูกแบน ชาวอาหรับจมูกโด่งปลายงุ้ม ดังนี้เป็นต้น แม้แต่ในประเทศไทยนี้ ก็มีผู้ที่ดูลักษณะคนแล้วก็รู้ว่าเป็นคนภาคนั้นภาคนี้ แต่นั่นก็ช่างเถอะ จะเป็นจมูกประเภทไหน เชื้อชาติใดก็ตาม คุณค่าของจมูกก็ย่อมมีเสมอเหมือนกันทั้งสิ้น คือเป็นทางหายใจ ๑ เป็นที่รับรู้กลิ่น ๑ จมูกที่มีค่ามากมีราคาสูงกว่าจมูกประเภทใด ๆ เห็นจะไม่มีจมูกอะไรเกินจมูกสุนัขตำรวจ.... สุนัขตำรวจนั้นมีค่าที่จมูก เพราะใช้จมูกตามกลิ่นผู้ร้าย ฉะนั้นสุนัขตำรวจถึงมีราคาค่าตัวเป็นพันเป็นหมื่น คนเราก็ยอมซื้อ เพราะได้อาศัยจมูกของมัน

รวมความว่า จมูก มีความสำคัญต่อคนเรามากกว่าอวัยวะส่วนอื่น ๆ เพราะทำหน้าที่พร้อม ๆ กันถึง ๓ ประการ คือ เป็นที่หายใจเข้าออกโดยไม่มีเวลาพักผ่อน ๑ เป็นที่รับรู้กลิ่นต่าง ๆ เข้าไปสู่ใจ ๑ และใช้ดมกลิ่นตามจับผู้ร้าย ๑ การปฏิบัติทางจมูก

พระสอนไว้เพียงสั้น ๆ ว่า "ฆาเนน สงฺวโร สาธุ" การสำรวมระวังจมูกเป็นการดี" เท่านี้แหละครับ ขอฝากท่านผู้ฟังลองคิดดูเถิด

ปาก

วันนี้ ขอเสนอบทความธรรมประยุกต์เรื่อง "ปาก".... สู่ท่านผู้ฟัง คำว่า "ปาก" คำนี้ โดยทั่ว ๆ ไปแล้วหมายถึง "ช่อง" หรือ "ทาง" เป็นที่นำเข้าและนำออก เช่น ปากน้ำ ปากอ่าว เป็นช่องทางที่นำเรือเข้าออก ปากทาง ก็หมายถึงช่องที่คนเข้าออก ปากตุ่ม ปากไห ปากหม้อ ปากขวด ปากกระโถน ปากบ่อ ปากถ้ำ เหล่านี้ก็หมายถึงช่องทางเป็นที่นำเข้าและนำออกทั้งสิ้น .... แต่ปากที่ผมจะพูดถึงนี้ ผมหมายถึงปากที่ตั้งอยู่ในบริเวณใบหน้า ใต้จมูกลงมาเล็กน้อย ใกล้กับตาและหูของเรานี้แหละครับ ไม่เกี่ยวกับปากน้ำปากอ่าวปากตุ่มปากไห นะครับ และจะพูดเฉพาะในแง่ที่เป็นข้อคิดด้านธรรมเท่านั้น

"ปาก" เป็นอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่งของคนและสัตว์ทุกประเภท ทั้งสัตว์เล็กหรือสัตว์ใหญ่ สัตว์ในน้ำสัตว์บนบก สัตว์ในอากาศ สัตว์สองเท้า สี่เท้า และหาเท้ามิได้ ธรรมชาติได้สร้างปากให้มีไว้คนละหนึ่งปากเสมอกันหมด และก็ปากนี้นะครับ ถ้าเป็นปากหม้อปากกะทะปากเข่งปากขวดปากกระบุงปากบุ้งกี๋ นั้นมีไว้สำหรับให้นำของเข้าและเทของออกอย่างเดียว แต่ปากคนไม่อย่างนั้น นอกจากจะเป็นที่ให้นำของเข้าและนำออกแล้วยังให้ทำหน้าที่ "พูด" ด้วย....และนอกเหนือไปจากนั้นปาก ยังถือว่าเป็น ส่วนประกอบที่เสริมสร้างใบหน้าให้สวยด้วย ถ้าใครมีใบหน้า มีตามีหูมีจมูกพร้อม แต่ไม่มีปาก คนนั้นก็หมดความสวย หรือว่ามีแต่เป็นปากแหว่ง ปากหนา ปากเล็กเท่ารูเข็ม หรือปากยาวตั้งคืบ อย่างนี้ เรียกว่าหมดความสวยเหมือนกัน ดังนั้น คนจะดูกันว่าสวยก็ต้องดูปากประกอบด้วย

แต่ก็นั่นแหละครับ ปาก ไม่ว่าจะเป็นปากชนิดไหน ปากเล็กปากใหญ่ ปากสวยปากไม่สวย อะไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าปากแล้วก็ย่อมใช้ทำหน้าที่เหมือนกันหมด คือทำหน้าที่เป็นทางนำเข้า ๑ เป็นทางนำออก ๑ และ พูดหรือออกเสียง ๑ ที่ว่าทำหน้าที่ในการนำเข้านั้น หมายถึง การกินนี่แหละครับ กินข้าว กินน้ำกินเหล้า กินยากินหมากพลูสูบบุหรี่ รวมเรียกว่ากินทั้งสิ้น และที่ว่าทำหน้าที่ในการนำออก อันนี้หมายถึงการถ่ม หรือการคายออก เช่นถ่มน้ำลาย ขากเสมหะ พ่นควันบุหรี่ อาเจียน นี่เรียกว่าการนำออก ส่วนการพูด หมายถึงการเปล่งวาจาออกมา.... นี่ครับหน้าที่ ๓ อย่างนี้เป็นหน้าที่ ๆ ธรรมชาติเจาะจงให้ปากทำ

ทีนี้ เรื่องใหญ่ของปาก อันดับแรกเห็นจะไม่มีอะไรใหญ่และสำคัญเท่ากับเรื่องกิน เพราะเกี่ยวกับความเป็นความตายของชีวิต ชีวิตจะอยู่ได้ก็ด้วยการกิน ปากทำหน้าที่กินอาหาร ถ้าปากกินอาหารไม่ได้เมื่อใด เมื่อนั้นก็แสดงว่าชีวิตใกล้จะดับแล้ว ฉะนั้นจึงว่า สวัสดิภาพความเป็นไปของชีวิตขึ้นอยู่กับ "ปาก" เป็นสำคัญ เราจึงยกให้ปากเป็นใหญ่ในเรื่องกิน....เคยได้ยินคนพูดกันทำนองทีเล่นทีจริงว่า "กินเรื่องใหญ่ ตายเรื่องกลาง ตะรางเรื่องเล็ก" ....ทีแรกก็คิดว่าเขาพูดกันเล่น ๆ เพียงตีผีปากให้มีคารมคมคายเล่นเท่านั้น ไม่ได้สนใจอะไรมากนัก ต่อมาภายหลังมาคิด ๆ ดูแล้วจึงรู้ว่า คำพูดนี้ มีความหมายทีเดียว ไม่ใช่เพียงพูดกันเล่น ๆ เพราะเรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่ของชีวิตจริง ๆ คนเราเมื่อหิวแล้ว เมื่อไม่มีจะกิน คุกตะรางเรื่องเล็ก....นี่ เป็นอย่างนี้แหละครับ เป็นอันถือเอาความเลย ครับว่า "เรื่องกิน" เป็นเรื่องใหญ่ของปากของคนเรา ก็การที่คนเราอุตส่าห์ตรากตรำทำงานอยู่ทุกวัน ๆ บ้างก็ทำไร่ บ้างทำนา บ้างทำสวน บ้างก็รับราชการเป็นทหาร เป็นตำรวจ บ้างก็เป็นพ่อค้าแม่ค้า บ้างก็ทำงานรถไฟ เรือเมล์ รถโดยสาร บ้างก็เป็นลูกจ้าง เป็นกรรมกรเหล่านี้ทั้งหมดเราเรียกว่า "ทำมาหากิน" ทั้งนั้นมิใช่หรือ .... เป็นอันว่าใคร ๆ ก็รู้กันว่าเรื่องปากเรื่องกินนี่เป็นเรื่องใหญ่และเรื่องยุ่งในชีวิตประจำวันของคนเรา และก็เพราะเรื่องปากเรื่องกินนี้แหละ คนเราจึงมีคำพูดแสดงถึงลักษณะการกิน

ต่าง ๆ กัน เช่นคำว่า "กินเพื่ออยู่" "อยู่เพื่อกิน" หรือ "กินเศษกินเลย" ซึ่งเป็นคำบ่งบอกถึงผู้กินว่า กินแบบไหน คนเรานี้กินน่ารักมี กินน่าเกลียดมี กินพุ่มเพือยมี กินอดกินอยากมี กินเพื่ออยู่มีและกินเพื่อตาย ก็มี.... ที่ว่ากินเพื่ออยู่ ก็ได้แก่การกินข้าวกินน้ำตามธรรมดาของชาวโลก และกินตามสมควรแก่ฐานะและรายได้ของตนนั่นแหละ แต่ที่ว่ากินเพื่อตายนี่ซิ ผู้ฟังอาจจะนึกว่าเป็นคำแปลก หาคำแผลง ๆ มาใช้.... ไม่แปลกเลยครับ ที่ว่ากินเพื่อตายนั้นหมายถึงคนประเภทที่กินยาพิษ....และต่ำลงมาหน่อยก็ประเภท สุรา ยาเมา ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน ผู้ที่กินของประเภทนี้ ท่านว่าจะตายจากคุณงามความดี ตั้งแต่ชั่วโมงแรกที่กิน ส่วนสังขารร่างกายนั้น จะทรุดโทรมเดินไปสู่ความตายทีละน้อย ๆ ท่านว่าอย่างนี้ ฉะนั้น จึงว่า "กินเพื่อตาย" คือไม่ใช่เพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย และจิตใจแต่อย่างใด

ในเรื่องปากเรื่องกินนี้ ทางพระพุทธศาสนาของเรา พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนธรรมเกี่ยวกับเรื่องกินไว้ว่า "โภชเนมัตตัญญุตา" การรู้จักประมาณในการกินอาหารเป็นการดี หมายความว่าให้รู้จักประมาณตน ประมาณการกิน กินอาหารแต่พอสมควร ไม่พุ่มเพือยนัก ไม่ฝืดเคืองนัก เป็นอาหารที่บริสุทธิ์ หามาได้โดยชอบธรรม รู้จักกินเป็นเวลา ไม่พร่ำเพรื่อไม่กินจุบกินจิบเกินไป.... นี่ครับพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ทุกแง่ทุกมุมอย่างนี้ เคยมีนักธรรมคิดกันว่า ที่ธรรมชาติสร้างตาไว้ให้มีสองตา สร้างหูให้มีสองหู แต่สร้างปากไว้ให้ เพียงปากเดียวนั้นเป็นการสอนอยู่ในตัวว่า "ให้ดูให้มาก ฟังให้มาก แต่จงพูดแต่น้อย กินแต่พอประมาณ" ก็เข้าทีดี น่าคิด.... อนึ่ง คนโบราณท่านเปรียบเทียบ ปากของคนว่าเหมือนเหว.... ถ้าใครตกไปในเหวคือปากของตนเข้า ก็ถือว่าเป็นกรรมของผู้นั้นเพราะเมื่อตกลงไปแล้วก็ยากที่จะตะเกียกตะกายถอนตนขึ้นมาได้ ที่ว่าตกเหวนั้นก็คือยอมเป็นทาสของปาก ปากจะต้องการอะไรก็ตามใจทุกอย่าง ไม่คำนึงถึงว่าสมควรหรือไม่สมควร ให้โทษหรือให้คุณมีรายได้พอหรือไม่พอ ถ้าปากต้องการแล้วเป็นกระเสือกกระสนหามาให้จนได้ หนักเข้าเมื่อหาไม่ได้โดยทางที่ชอบก็หาทางออกโดย

ทางทุจริต ผิดศีลธรรมกฎหมายไม่คำนึงถึง เช่นลักเอา ขโมยเอา ปล้นเอา จี้เอา ขอให้ปากของตนได้กินเป็นพอ นี้คือลักษณะของผู้ตกเหว คือตกเป็นทาสของปาก .... ท่านสอนไว้ว่า "ปากเหวลื่นอย่าคะนองไปลองผลัก ตกเหวหินปีนป่ายได้ยากนัก" อันนี้หมายถึงเหวจริง ๆ แต่ว่าเหวจริง ๆ นั้น แม้ว่าเราจะกลัว ก็ยังอยู่ห่างจากตัวเรามากนัก บางคนเกิดมาไม่เคยเห็นเหวเลยด้วยซ้ำ จึงไม่จำเป็นต้องระมัดระวังอะไรมากนัก แต่เหวคือปากนี้อยู่ที่ตัวเราทุกคน และอาจจะเผลอตัวตกเมื่อไรก็ได้ ฉะนั้นทางปฏิบัติที่ดีที่สุดก็คือ ยึดถือพระพุทธภาษิตที่ว่า "โภชเนมัตตัญญุตา รู้จักประมาณในการกิน" นั่นแหละ

ทีนี้ ขอพูดถึงหน้าที่ของปากประการที่สอง .... หน้าที่ประการที่สองของปากก็คือหน้าที่ "พูด" .... คำพูดที่ออกจากปากของคนนั้นมีความสำคัญมาก อยากจะว่าสำคัญที่สุดเลยในชีวิตประจำวันของคนเรา เพราะคำพูดสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของผู้ฟังได้สาระพัดอย่าง คนจะน่ารัก จะน่าเกลียด จะมีกำลังใจ จะหมดกำลังใจ จะมีอารมณ์เบิกบานหรืออารมณ์เศร้าจะคบกันยืด หรือจะแตกแยกกัน เหล่านี้ขึ้นอยู่ที่คำพูดทั้งนั้น จริงอยู่การพูดไม่ใช่ของยาก ทุกคนที่มีปากและไม่ใบ้ก็พูดได้ทั้งนั้น แต่จะพูดให้เป็น พูดให้ดี พูดให้มีค่านั้นไม่ง่ายนัก บางคนพูดแล้วได้เงินได้ทอง บางคนพูดแล้วเสียเงินเสียทอง และยังแถมติดตะรางอีกก็มี คำพูดของคนท่านจึงว่าเป็นทั้งน้ำตาลและยาพิษ ท่านก็มีปากกับเขาคนหนึ่ง จงพยายามให้แต่น้ำตาลแก่คนอื่นเถิด อย่าให้ยาพิษแก่เขาเลย เมื่อท่านให้น้ำตาลแก่เขา เขาก็จะให้น้ำตาลแก่ท่าน เมื่อท่านให้ยาพิษแก่เขา เขาก็จะให้ยาพิษแก่ท่านตอบ.... นี่แหละครับเรื่องของคำพูด ในทางพระพุทธศาสนามีพระพุทธภาษิตบทหนึ่งว่า "มนุสฺสสฺส หิ ชาตสฺส กุฑารี ชายเต มุเข .... มนุษย์เกิดมาชื่อว่ามีขวานเกิดมาในปากด้วย" ฉะนั้นท่านจึงว่า คำพูดของคนนี้ คมมากกว่าคมมีดคมขวาน ดูแต่นางกาลีในเรื่องพระอภัยมณี พูดจนอุศเรนกระอักเลือดตายนั้นเถิด .... สุภาษิตพระร่วงก็ได้สอนไว้ว่า "อย่าขุดคนด้วยปาก อย่าถากท่านด้วยตา" ก็น่าคิดอยู่นะครับ ขอฝากท่านผู้ฟังช่วยคิดด้วย

ยังมีความแปลกอยู่อีกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับปากของคน คือว่าเรื่องปากนี้คนเราเอามาเป็นเครื่องวัดคุณธรรมและค่าตัวของคนได้ด้วย คือแสดงถึงตัวของผู้พูดว่าเป็นคนประเภทใด มีอยู่หลายคำที่เมื่อเอ่ยถึงคำนั้นแล้วเป็นอันรู้กันว่าผู้นั้นเป็นคนอย่างนั้น ๆ เช่นคำว่า "ปากจัด ปากบอน ปากยาว ปากตะไกร ปากเบียก ปากเปราะ ปากโป้ง ปากปลาร้า ปากถือศีล ปากบึจอ ปากบึวอก ปากหวาน เป็นต้น คำเหล่านี้เป็นคำสำบัดสำนวนของชาวบ้านที่แสดงถึงเจ้าของปาก คือแทนที่จะว่าตัวคนตรง ๆ ก็ใช้คำว่า "ปาก" แทน เพราะคำพูดมันออกจากปาก.... คำว่า ปากจัด ก็หมายถึงคนพูดเก่ง พูดจาจัดจ้านไม่มีใครเทียม ปากยาว หมายถึงนักเล่า ได้ยินได้ฟังอะไรมาทนอยู่ไม่ได้เป็นเล่าให้คนอื่นฟังหมด ปากบอน หมายถึงคนปากอยู่ไม่สุข....ปากตะไกร หมายถึงคนด่าเก่งคำพูดคมยิ่งกว่าคมมีดคมตะไกร ....ปากเบียก หมายถึงลักษณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองสอนลูกสอนหลานและผู้ใต้บังคับบัญชา พูดจนปากเบียกปากแฉะก็ไม่จำ ไม่เอาถ่าน....ปากเปราะ หมายถึงคนที่พูดอะไรง่าย ๆ คือคนหัวใจอยู่ที่ปาก นึกจะพูดอะไรก็พูดออกมาเลย ไม่คิดว่าควรหรือไม่ควร .... ปากโป้ง หมายถึงคนที่พูดจาโผงผาง พูดไม่เกรงใจใคร .... ปากปลาร้า หมายถึงคนที่พูดจาแต่คำหยาบคำเน่าเหม็น ใครได้ฟังหนเดียวแล้วเบื่อไปจนตาย ปากถือศีล นี่หมายถึงคนที่ปากกับใจไม่ตรงกัน ปากพูดไปอย่างมือทำไปอย่าง .... ปากบึจอ ก็คือคนปากหยาบชอบพูดแต่คำหยาบ ๆ ต่ำ ๆ .... ปากบึวอก หมายถึงคนปากอยู่ไม่สุข .... นี่ครับ คำเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์ของปากทั้งนั้นแหละครับ แล้วก็เป็นสัญลักษณ์ของปากที่อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี สาธุชนไม่ควรมีปากเช่นนั้น

แต่เรื่องปากนี้ ที่ว่ามาทั้งหมดนั้น จะเป็นปากประเภทใดก็ตาม ทางธรรมท่านย่นย่อลงเป็นปาก ๓ ประเภทเท่านั้น ปากสามประเภทนั้น คือ .–

๑. **คูถภาณี** ปากเหม็น

๒. **ปุปผภาณี** ปากหอม

๓. **มธุภาณี** ปากหวาน

คูถภาณี – ปากเหม็น หมายถึงปากที่ชอบพูดแต่คำหยาบ คำต่ำ คำเสียดแทง ใครได้ยินได้ฟังแล้วไม่อยากเข้าใกล้ เข้าใกล้แล้วก็อยากหนีให้ห่าง เพราะเขาเหม็น....คือเหม็นเบื่อ

ปุปผภาณี – ปากหอม หมายถึงคนที่มีสัจจวาจา พูดแต่คำสัตย์คำจริง ไม่ขี้ปด ไม่สับปลับ ไม่กล่าวคำที่ไม่ควรกล่าว ไม่กล่าวคำกระทบกระแทกให้ใครเจ็บช้ำน้ำใจ รู้จักราคาคำพูดของตน ใครได้ยินได้ฟังแล้วก็อยากคบอยากเข้าใกล้ เข้าใกล้แล้วก็อยากคบให้ยืนยาวต่อไป เพราะเขาหอม คือ หอมน้ำคำ

มธุภาณี – ปากหวาน หมายถึงปากที่พูดแต่คำสุภาพ อ่อนหวาน นิ่มนวล ผู้ฟังรู้สึกทราบซึ้งจับใจ ได้ยินได้ฟังแล้วอยากได้ยินได้ฟังอีก .... เพื่อนของผมคนหนึ่ง วันหนึ่งไปซื้อของที่ร้านแห่งหนึ่งด้วยกัน พอวันรุ่งขึ้นชวนผมไปที่นั่นอีก ถามว่าเพราะอะไร เขาบอกว่า เพราะคนขายพูดไพเราะ ถึงไม่ซื้ออะไรก็ขอให้ได้ยินเสียงหล่อนพูด ได้คุยกับหล่อนสัก ๒ – ๓ คำก็พอแล้ว .. ดูซิคนเรา นี่เข้าตำราที่ว่า "อ้นอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นทราก แต่ลมปากหวานหูมิรู้หาย" นี่แหละครับ คือ มธุภาณี ปากหวานใคร ๆ ก็ชอบ....

ขอสรุปว่า ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ทุกคนใช้ปากของตนให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองอย่าให้ปากต้องฆ่าตัวเองเสีย ทั้งในด้านกินและด้านพูด จึงจะได้ชื่อว่า "มีปาก" ที่ถูกต้องตามคติแห่งพระพุทธศาสนา

ลิ้น

คำว่า "ลิ้น" คำนี้ โดยทั่ว ๆ ไปเราใช้เรียกส่วนของสิ่งต่าง ๆ ที่ซ่อนอยู่ข้างในมีรูปแบน ๆ ยาว ๆ หรือเป็นแผ่นบาง ๆ เป็นของทำให้เกิดเสียงเวลาเป่า เช่น ลิ้นปี่ บ้าง เป็นของทำให้สิ่งนั้น ๆ ยึดกันสนิทและแข็งแรง เช่น ลิ้นหีบ ลิ้นสลัก บ้าง เป็นที่สำหรับเก็บสิ่งของต่าง ๆ เช่น ลิ้นชักโต๊ะ ลิ้นชักตู้ บ้าง....นี่เราเรียกว่า ลิ้น แต่

เป็นลิ้นของวัตถุสิ่งของ ส่วน "ลิ้น" ที่ผมจะพูดถึงนี้ผมหมายถึงลิ้นที่เป็นอวัยวะส่วนหนึ่ง อยู่ในปากของเราทุกคนนี่แหละครับ.... ความจริง อวัยวะชิ้นส่วนที่เราเรียกกันว่า ลิ้น ในตัวคนเราแต่ละคนนี้ มีอยู่ ๓ แห่ง หรือ ๓ ลิ้นนะครับ คือ ๑. "ลิ้นไก่" หมายถึงเนื้อในลำคอที่ยื่นจากเพดานอ่อน สำหรับปิดช่องจมูกเมื่อเวลากลืนอาหาร นี่อันหนึ่ง ๒. "ลิ้นปี่" หมายถึงเนื้อตอนปลายกระดูกหน้าอก ที่ย้อยลงมาระหว่างซี่โครงรวมตอนล่างบรรจบกัน นี่อันหนึ่ง และ ๓. "ลิ้นในปาก" หมายถึงแผ่นเนื้อที่อยู่ในปาก นี่อันหนึ่ง.... เมื่อพูดถึง ลิ้น คำเดียวพยางค์เดียวก็เป็นที่รู้กันว่าหมายถึงลิ้นในปากนี้เท่านั้น ที่ผมจะพูดนี้ก็พูดถึงลิ้นที่อยู่ในปากนี้แหละครับพูดในแง่คิดด้านธรรมพอสู้กันฟัง ..

ตามความรู้ทางสรีรวิทยานั้นบอกว่า ลิ้น เป็นอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ธรรมชาติสร้างให้มีไว้ทุกคน และทุกชาติทุกภาษา เว้นสัตว์เล็กสัตว์น้อยบางชนิดเท่านั้นที่ไม่มีลิ้น แต่ขึ้นชื่อว่าคนแล้วย่อมมีลิ้นด้วยกันทั้งนั้น ลิ้นนี่ธรรมชาติสร้างมาให้ทำหน้าที่ ๓ อย่าง คือ ๑. ทำหน้าที่กลั้วอาหารให้เข้ากันเวลาฟันเคี้ยวแล้วส่งลงในลำคอ ๒. รับรู้รสต่าง ๆ ๓. ช่วยในการออกเสียง ... นอกจากนี้แล้วเราก็ยังถือว่าลิ้นเป็นส่วนประกอบของปาก ให้ปากสมบูรณ์ ใครมีปากมีฟันแล้ว แต่ไม่มีลิ้นก็เรียกว่าคนนั้นไม่สมบูรณ์ คือ ไม่ครบอาการ ๓๒ แม้ว่ารูปร่างหน้าตาจะสวยสดงดงามปานใดก็ตาม แต่ถ้าหากขาดลิ้นไม่มีลิ้นในปากเสียแล้วก็คงเรียกว่าเป็นคนไม่สมบูรณ์อยู่นั่นเอง ใครจะแต่งเอาเป็นผัวเมียก็คงรังเกียจ ฉะนั้นจึงว่าลิ้นนอกจากจะทำหน้าที่รับรู้รส และช่วยในการออกเสียงแล้ว ยังทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบของปากให้สมบูรณ์ด้วย

พูดตามภาษาทางธรรมท่านว่า "ลิ้น" เป็นอายตนะภายในอย่างหนึ่งในจำนวนอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีชื่อทางภาษาบาลีว่า "ชิวหา" เป็นคู่กับอายตนะภายนอก คือ รส ในบรรดาอายตนะภายนอก ๖ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์.... พูดให้สั้นเข้าก็คือว่าตาเป็นคู่กับรูป หูเป็นคู่กับเสียง

กลิ่นจมูกเป็นคู่กับลิ้นเป็นคู่กับรส กายเป็นคู่กับโผฏฐัพพะ ใจเป็นคู่กับธัมมารมณ์ ทางธรรมท่านจัดอายตนะภายในเป็นคู่กับอายตนะภายนอกเป็นคู่กันอย่างนี้ .... ที่นี้ว่าเฉพาะเรื่องของลิ้น ลิ้นเป็นอายตนะภายใน เมื่อกระทบกับอายตนะภายนอกคือ รส เกิดความรู้ขึ้นเรียก "ชิวหาวิญญาณ" คือรู้ทางลิ้น เช่นรู้ว่าเป็นรสอะไร รสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม รสขม รสขื่น รสเฝื่อน รสฝาด รสเผ็ด รสอร่อยไม่อร่อย เป็นต้น และพร้อมๆ กับที่รู้ว่าเป็นรสอะไรนั่นเอง ก็จะเกิดเวทนา คือความรู้สึกขึ้นทันทีเรียกว่า "ชิวหาสัมผัสชาเวทนา" แปลว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของลิ้น ถ้าลิ้นได้รับสัมผัสกับรสแล้ว เป็นรสที่ชอบที่ถูกอกถูกใจก็รู้สึกเป็นสุข เรียกว่า สุขเวทนา ถ้าเป็นรสที่ไม่ชอบไม่พอใจก็รู้สึกเป็นทุกข์ เรียกว่าทุกขเวทนาถ้าเป็นรสกลางๆ ชอบก็ไม่ชอบเกลียดก็ไม่เกลียดก็รู้สึกเฉยๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา

เป็นอันถือเอาความว่า ลิ้น เป็นอวัยวะสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของคนเรา เพราะเป็นที่รวมแห่งประสาทความรู้สึกทางลิ้น มีหน้าที่ในการรับรู้รสต่าง ๆ ถ้าปราศจากลิ้นเสียแล้วเราจะไม่รู้รสอาหารหรือรสใดๆ เลย แต่ว่า ..ลิ้นนี้ออกจะอาภัพอยู่สักหน่อย เมื่อเปรียบเทียบกับอวัยวะสำคัญอื่น ๆ แล้วลิ้นอาภัพกว่าเขา ลองคิดดูเถอะ ตาเป็นอวัยวะสำคัญเขาก็เอาไว้ข้างนอก หูเป็นอวัยวะสำคัญเหมือนกันเขาก็อยู่ข้างนอก จมูกเป็นอวัยวะสำคัญอีกอันหนึ่ง เขาก็อยู่ข้างนอก แต่ลิ้นนี่ซิเป็นอวัยวะสำคัญเหมือนกะเขา แต่ไม่ได้อยู่ข้างนอกเหมือนเขา ธรรมชาติได้สร้างไว้ในที่ลี้ลับ คือไปสร้างไว้ให้อยู่เสียในปาก มีปากเป็นกำแพงล้อมไว้มิดชิด นี่แหละที่ว่าอาภัพกว่าเขา ก็เพราะถูกสร้างให้อยู่ในที่ปิดบังซ่อนเร้น ปกติถ้าไม่อ้าปากแล้วเราจะมองไม่เห็นลิ้นเลย แล้วก็การจะอวดความสวยความงามก็อวดไม่ได้กะเขา ไม่เคยได้ยินได้เห็นคำพรรณาชมเชยลิ้นว่าสวยอย่างนั้นงามอย่างนี้ในที่ใดๆ ทั้งในวรรณคดีหรือนวนิยาย นักประพันธ์จะชมตาว่าสวยก็ยังมีคำพูดเช่นว่า ตาดำขลับ ตาหยาดน้ำผึ้ง ตาคม ตาหวาน จะชมจมูกก็มีคำกล่าวเช่นว่า จมูกโด่งเหมือนงอนไถ จะชมคิ้วก็มีคำพรรณาเช่นว่า คิ้วโก่งเหมือนวงพระจันทร์.... แต่ ลิ้น ดูอาภัพจริง ๆ ไม่เคยเห็น

มีคำชมไว้เลย อาจจะเป็นเพราะเหตุนี้กระมังคนเราจึงมองไม่เห็นความสำคัญของลิ้นและมักจะมองข้ามมันไปเสีย

เราลองมาคิดดูเล่น ๆ ในแง่ธรรมดูซิว่า ทำไมธรรมชาติจึงสร้างลิ้นให้หลบซ่อนอยู่เสียข้างในปาก ? น่าจะต้องมีความหมายอะไรลึกซึ้งซ่อนเร้นอยู่แน่ ๆ ....ผมคิดตามลำพังผมว่ามันมีความหมายอยู่ในตัวจริง ๆ นั่นแหละ ลองคิดดูให้ดีแล้วจะเห็นคืออย่างนี้ครับ ... บรรดาสิ่งที่เรียกว่า "ลิ้น" ทั้งหลายนั้น ที่อยู่ของมันมักจะซ่อนอยู่ข้างในเสมอ เช่น ลิ้นชักโต๊ะ ลิ้นชักตู้ เป็นต้น ตามปกติถ้าไม่ชักมันออกมาแล้ว จะมองไม่เห็นเลย เมื่อเรามองดูโต๊ะ หรือตู้ เราก็มักมองกันแต่ลักษณะภายนอกเท่านั้นว่ารูปสวยหรือไม่สวย แบบทันสมัยหรือไม่ทันสมัย มีใครสักกี่คนที่จะมองดูลิ้นชักของมันว่าสวยหรือไม่สวยอย่างไร ทั้งนี้เพราะที่อยู่ของมันหลบซ่อนอยู่เสียข้างใน จึงไม่ค่อยมีใครค่อยคิดถึง แต่ถ้าจะพิจารณาถึงความสำคัญของมันแล้ว มีอยู่ไม่น้อยเลย เพราะลิ้นชักนั้นเป็นที่เก็บของมีค่าต่าง ๆ เช่น แก้ว แหวน เงิน ทอง เพชรนิลจินดา ตลอดเครื่องประดับนานาชนิด ถ้าเป็นลิ้นชักโต๊ะลิ้นชักตู้ของที่ทำงานข้าราชการ ก็เป็นที่เก็บเอกสารต่าง ๆ ตลอดสิ่งของเบ็ดเตล็ด เช่น ดินสอ ไม้บรรทัด กระดาษ ยางลบ เป็นต้น นี่เรื่องของลิ้นชัก แม้ว่าจะหลบซ่อนตัวอยู่ข้างใน ก็เป็นที่เก็บที่รวมสรรพสิ่งที่มีค่า ที่เจ้าของหวงแหน แหละก็ลิ้นชักนี่และ เจ้าบ้านเจ้าเรือนมักจะเอาใจใส่เป็นพิเศษ จะไปไหนก็ต้องคอยตรวจตราดูว่า ปิดลิ้นชักเรียบร้อยหรือยัง ใส่กุญแจดีหรือยัง มีใครมาลอบเปิดลอบดึงลิ้นชักหรือเปล่า นี่ครับลิ้นชัก เจ้าของต้องคอยระวังรักษาอย่างนี้ แสดงว่ามีความสำคัญมาก ลิ้นคนเราก็เหมือนกัน แม้จะหลบซ่อนอยู่ในปากก็มีความสำคัญมาก เพราะเป็นที่รวมแห่งประสาทการรู้รส คนเราจะรับประทานอาหารได้มากได้น้อย ก็ขึ้นอยู่ที่ลิ้น จะมีอารมณ์ดี อารมณ์เสีย เกี่ยวกับอาหารการกินก็ขึ้นอยู่ที่ลิ้นเหมือกัน ผัวเมียทะเลาะกันหย่าร้างกัน เพราะเรื่องอาหารไม่ถูกปากไม่ถูกลิ้นก็มี ที่คนโบราณพูดว่า "เสน่ห์ปลายจวักผัวรักจนตาย" นั้น ก็หมายถึงว่าปรุงอาหารถูกปากถูกลิ้นของผู้กินจนเขาติดอกติดใจลืมไม่ลงนั่นเอง

ทีนี้ ขอพูดถึงทางที่จะเสียเกี่ยวกับลิ้นบ้าง ทางที่จะเสียเกี่ยวกับลิ้นนี้มีเหมือนกันนะครับ คือพระท่านว่า คนเสียคนเพราะลิ้นของตนนั้นก็มีอยู่มาก ได้แก่คนประเภทที่ติดในรสอย่างใดอย่างหนึ่งจนถอนตัวไม่ขึ้น จนตกเป็นทาสของลิ้น ยอมตามใจลิ้นเกินไป ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น บางคนติดรสบุหรี่อย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างอื่นสูบไม่ได้ เมื่อไม่มีอย่างนั้นก็เดือดร้อนกระวนกระวาย บางคนติดรสอาหารบางชนิดแม้อยู่ไกลแสนไกลก็ไปกินให้ได้ บางคนร้ายไปกว่านั้น ติดรสของยาเสพติดต่าง ๆ เช่น สุรา ยาเมา ฝิ่น กัญชา เป็นต้น ถึงจะยอมตนเป็นหนี้เป็นสินเขาก็เอา ขอแต่ลิ้นได้รับรสที่ตนพอใจก็แล้วกัน ถ้าลงติดแบบนี้แล้ว เสีย........ เป็นลิ้นไม่ดีแล้วต้องควบคุมให้อยู่ ลิ้นแบบนี้ท่านว่าเป็นลิ้นที่จะพาให้เสียคน ต้องหักห้ามลิ้น ควบคุมลิ้นให้อยู่ในขอบเขตแต่พอเหมาะพองาม ทางพระพุทธศาสนาสอนเกี่ยวกับลิ้นไว้ว่า "สาธุ ชิวหาย สงฺวโร การสำรวมระมัดระวังลิ้นเป็นการดี" ท่านว่าอย่างนี้ ก็คือให้รู้จักควบคุมลิ้น อย่าตามใจลิ้นจนเสียคนนั่นเอง

ทีนี้ เรื่องของลิ้นยังไม่จบสิ้นกระบวนความแค่นั้นนะครับ ลิ้นนี้นอกจากจะมีหน้าที่โดยตรงในการรับรู้รสแล้ว ยังมีหน้าที่พิเศษอีกอย่างหนึ่ง คือ ช่วยในการพูดการออกเสียงด้วย เราจะพูดชัดหรือไม่ชัด เพราะหรือไม่เพราะ คนจะชอบหรือจะชังก็อยู่ที่ลิ้นนี้อีกเหมือนกัน คนเราจะเจรจาถ้อยคำกันรู้เรื่องก็เพราะลิ้น ถ้าไม่มีลิ้นแล้วจะพูดไม่ได้เลย หรือหากพูดได้ก็มีแต่เสียงออ ๆ แอ ๆ ไม่เป็นถ้อยเป็นคำ เพราะฉะนั้นลิ้นจึงเป็นสื่อสาร ช่วยให้คนเราติดต่อประสานงานกันได้รู้เรื่อง การพูดไม่ใช่เพียงการบอกความประสงค์ของกันและกันให้รู้เรื่องเท่านั้น เรายังต้องการความอ่อนหวานนิ่มนวลชวนฟังอีกด้วย ทีนี้คำพูดจะเป็นอย่างไรจะอ่อนหวานจะนิ่มนวลหรือจะแข็งกร้าวกักขฬะ ก็อยู่ที่ลิ้นนี่แหละตวัดให้มีหางเสียงออกมา ลิ้นทำให้คำพูดอ่อน หรือคำพูดแข็งได้ ลิ้นทำให้คนพูดเป็นคนน่ารักน่านับถือได้ และลิ้นทำให้คนพูดเป็นคนน่าเกลียดน่าชังได้เหมือนกัน บางคนมีลิ้นเป็นเงินเป็นทอง บางคนมีลิ้นเป็นคมมีดคมตระไกร เพราะฉนั้น คำว่า ลิ้น คำนี้ คนเราจึงเอามาใช้เป็นคำพังเพยสำหรับ

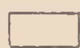
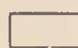
บ่งบอกลักษณะของเจ้าของลิ้น และวัดค่าของคำพูดไปในตัวด้วย มีอยู่หลายคำ เช่น คำว่า ลิ้นลวง ลิ้นลาย ลิ้นลม เล่ห์ลิ้น ลิ้นทอง ลิ้นทูต ลิ้นไม่มีกระดูก ดังนี้ เป็นต้น คำเหล่านี้มีความหมายถึงตัวคนผู้เป็นเจ้าของลิ้นทั้งสิ้น อย่างคำว่า "ลิ้นลวง" ก็หมายถึงคนที่พูดลวงคนอื่นให้หลงเชื่อ "ลิ้นลาย" หมายถึงคนพูดสับปลับ พูดไม่อยู่คำ "ลิ้นลม" หมายถึงถ้อยคำที่คมคาย "เล่ห์ลิ้น" หมายถึงคำพูดที่มีเล่ห์เหลี่ยมกลโกง มีเงื่อนงำ อย่างภาษิตที่ท่านว่า "หัวเต่ายาวแล้วสั้น เล่ห์ลิ้นทรชน" คำว่า "เล่นลิ้น" หมายถึงคนที่พูดเล่นสำบัดสำนวน พูดตลบแตลง คำว่า "ลิ้นทอง" อันนี้เป็นสำนวน หมายถึงคนที่พูดน่ารักน่าฟัง พูดแล้วคนติดใจ คำพูดของเขาเป็นเงินเป็นทอง คำว่า "ลิ้นทูต" อันนี้หมายถึงคนที่ฉลาดคมคายในการพูด ส่วนคำว่า "ลิ้นไม่มีกระดูก" นั้นเป็นสำบัดสำนวน หมายถึงคนที่พูดไม่มีหลักไม่มีเกณฑ์ ไม่นึกถึงควรหรือไม่ควร อยากพูดอะไรเมื่อไรก็พูด และหมายถึงคนที่ไม่มีสัจจะ พูดแล้วไม่ยืนคำ ถือเอาเป็นแน่เป็นประมาณไม่ได้ นี่เรื่องของลิ้นในแง่ที่เกี่ยวกับทำหน้าที่พูดครับ........ ลิ้นที่มีค่าควรแก่การยกย่องสรรเสริญ ตามคติธรรมทางพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ลิ้น คือ ลิ้นอ่อน กับ ลิ้นหวาน ส่วนลิ้นที่เป็นอัปมงคลมีอยู่หลายลิ้น มีลิ้นสับปลับ ลิ้นลวง ลิ้นเสีย เป็นต้น พระพุทธศาสนาสอนว่า อย่าให้ลิ้นประเภทนี้เกิดขึ้นในตน ท่านจะพบมงคลทุกเมื่อ........



การบริหารประจำวัน

ของ

พระภิกษุ ธมฺมวิตกฺโก (ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต) วัดเทพศิรินทราวาส

ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต (ธมฺมวิตกฺโก ภิกฺขุ) เขียนถวายสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ พระอุปัชฌาย์ ดังนี้.–

๒๕ มิถุน ๖๙

ขอประทานกราบเรียน พระคุณ

เกล้า ฯ ขอประทานถวายวิธีบริหารร่างกายประจำวัน ซึ่งเกล้า ฯ มั่นใจว่า ถ้าไม่มีอดีตกรรมตามสนองแล้ว การบริหารร่างกายที่ถูกต้องตามกฎของธรรมดา โดยสม่ำเสมอจริง ๆ จะช่วยส่งเสริมให้รูปขันธ์นี้เป็นเรือนอันแข็งแรงมั่นคงและทนทาน เป็นที่อาศัยของนามขันธ์ได้อย่างวัฒนาถาวรห่างจากโรคาพยาธิ มีโอกาศใช้ชีวิตช่วยยังประโยชน์ให้แก่โลกได้ยืนยาวจนสุดเขตร์ไขยแห่งอายุ

เกล้า ฯ เป็นเด็กขี้โรคมาแต่เดิม โยมผู้หญิง ผู้ชายก็ขี้โรค ทั้งเกล้าฯได้เคยกรากกรำอดหลับอดนอนจนร่างกายซุดโซมมาครั้งหนึ่งแล้ว ในระหว่างรับราชการถึงกับเป็นโรคเส้นประสาทอ่อน (Neurasthenia) มีร่างกายผอมซีด สามวันดีสี่วันไข้ จนสมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้ารัชกาลที่ ๖ ทรงออกพระโอษฐ์ว่า "เกรงว่าแกจะเป็นผีในท้อง Consumption เสียแล้ว" เกล้าฯต้องถูกส่งไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แต่การรักษาด้วยวิธีแลยาต่างๆหลายอย่างหลายชนิดไม่เป็นผลเลย เกล้าฯได้พยายามบริหารร่างกายด้วยหันเข้าหากฎของธรรมดา ตามวิธีที่กราบเรียนถวายมานี้โดยสม่ำเสมออย่างที่เรียกว่า "เมื่อจะทำอะไร ต้องทำกันจริงๆ" จนได้รับผล มีร่างกายสงบสบายเรื่อยมาจนบัดนี้ ไม่ต้องใช้ยาไม่ต้องไต่ถามหรือปฤกษาหมอในเรื่องโรคร้ายส่วนตัวอีกเลย. ฯ.

กำหนดการบริหารร่างกายประจำวัน

๑. **ตอนตื่นนอนก่อนลุกขึ้นจากที่นอน** ดัดตน ๔ ท่า ดังนี้.–

๑. ยืด (Stretch)

๒. แขม่วท้อง (Pumping)

๓. เตะขึ้น (Kick up)

๔. บดท้อง (Churning)

๒. **เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว** ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิด ตรงช่องลม หายใจยาว สูดอากาศสด ๆ เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่า ดังนี้.–

๑. อัดลม (Packing)

๒. หายใจยาวสูดลมเข้าปอดตอนบน (Upper chest breathing)

๓. หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องโป่งพอง (Abdominal breathing)

๔. หายใจยาวสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง (Costal breathing)

ในขณะที่ทำท่าเหล่านี้ควรหลับตา และใจตั้งเป็นสมาธิอยู่ในท่าที่กำลังกระทำอยู่นั้น เมื่อจบท่าแล้ว จึงลืมตา เวลาลืมตานั้นต้องลืมจริง ๆ คือเพ่งมองจ้องออกไปแล้วค่อย ๆ หลับ กลอกไปกลอกมา ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง กลอกซ้ายกลอกขวา และกลอกเป็นวงกลม นี่เป็นการบริหารลูกตาอีกส่วนหนึ่ง ฯ.

๓. **ดื่มน้ำ** ๑ ถ้วยแก้วเต็ม ๆ น้ำที่จะใช้ดื่มนี้ สำหรับผู้ที่มีอายุล่วงเข้าเขตร์ปัจฉิมวัยแล้ว ไม่ควรดื่มน้ำเย็นในตอนตื่นนอนเช้า ๆ ท้องว่าง ๆ ควรดื่มน้ำต้มเดือดแล้วอุ่น ๆ ถ้าดื่มน้ำเปล่า ๆ ไม่ได้ก็ควรเจือชานิดหน่อยพอมีกลิ่นชวนให้ดื่มได้ แต่อย่าให้มากนัก เพราะชามีธาตุที่ให้โทษแก่ร่างกายอยู่บ้าง ไม่เหมาะสำหรับดื่มในเวลาท้องว่าง ตื่นนอนใหม่ ๆ ตอนเช้า

๔. **ไปถ่ายอุจาระ** ถ้าเกรงจะเสียเวลาช้าไป ควรเอาหนังสือติดมือไปด้วย.

ต่อนี้ไปลงมือทำงาน (Work) ได้

---

๕. เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหาร ควรดัดตน ๓ ท่า ดังนี้.—

๑) ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)

๒) เขย่าตัว (Pep hop)

๓) จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

แล้วดื่มน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว ก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที

เมื่อรับประทานอาหารแล้วใหม่ ๆ ไม่ควรอ่านหนังสือหรือใช้สมองคิดเลย ควรคุยหรือเดินหยิบโน่นหยิบนี่ นิด ๆ หน่อย ๆ เป็นดี และไม่ควรดื่มน้ำ รอไว้จนรู้สึกว่าอาหารย่อยเรียบร้อยจนเบาท้องแล้วจึงดื่มน้ำได้มาก ๆ

---

๖. ก่อนอาบน้ำตอนจะเข้านอนกลางคืน ควรดัดตนอีกครั้งหนึ่ง๗ท่า ดังนี้.—

๑) ยืด (Stretch)

๒) แขม่วท้อง (Pumping)

๓) เตะขึ้น (Kick up)

๔) บดท้อง (Churning)

๕) ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Pickle toe)

๖) เขย่าตัว (Pep hop)

๗) จ้องดาวและบิดคอ (Star gazer และ Hen peck)

ท่าดัดตนเหล่านี้ ถ้าทำให้มากเกินไปก็ให้โทษ หรือไม่ทำเลยก็ไม่ให้คุณที่จะให้คุณจริง ๆ คือ พอควรอยู่ระหว่างกลาง ไม่ไปทางที่สุดโด่งทั้งสองข้าง

ควรมิควรประการใดสุดแล้วแต่จะโปรด

เกล้า ฯ ธมฺมวิตกฺโก

การบริหารประจำวัน

ของ ท่านเจ้าคุณนรรัตนฯ

ในทัศนของนายแพทย์ **ประเสริฐ นุตกุล** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง



๑. **ตื่นนอนก่อนที่จะลุกจากที่นอน** ดัดตน ๔ ท่า ดังนี้

๑) ยืด (Stretch) คือการนอนยืดตัว เหยียดมือและเท้า ซึ่งท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ได้พิจารณาดัดแปลง (ซึ่งต่อไปจะขอเรียกว่าสมเด็จฯ) ให้งอมือบิดขี้เกียจอีกข้างละ ๒ หน ทั้งนี้เพื่อให้กล้ามเนื้อของร่างกายมีโอกาสเหยียดเต็มที่ เพิ่มการไหลเวียนของเลือดตามเส้นเลือดต่าง ๆ ดีขึ้น

๒) แขม่วท้อง (Pumping) การนอนแขม่วท้องของท่าน ธมฺมวิตกฺโกภิกฺขุ ให้ทำพอดี ๆ แต่ของสมเด็จฯ ให้นอนแขม่ว ๖ ระยะ และเบ่งลมเข้าท้องให้โป่งอีก ๒ ระยะ รวม ๖ หน การปฏิบัติเช่นนี้ ทางแพทย์เข้าใจว่าใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระตุ้นอวัยวะภายในช่องท้อง มี ลำไส้ ตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ฯลฯ ซึ่งทำงานน้อยลงในเวลากลางคืนอันเป็นการพักผ่อนที่นอนหลับ การทำเช่นนี้ประจำจะช่วยแก้การท้องผูกเป็นนิสัยได้ ระบบทางเดินอาหารและน้ำดีจะทำงานได้ดียิ่งขึ้น

๓) เตะขึ้น (Kick up) สมเด็จฯ ให้เตะเท้าขึ้นข้างละเท้า ข้างละ ๑๐ หน และรวม ๒ เท้า เตะขึ้นไปเลยลุกขึ้นจากที่นอน การเตะเท้าเช่นนี้จะทำให้มีการเคลื่อนไหวของข้อตะโพกทั้ง ๒ ข้าง และข้อกระดูกเชิงกราน ข้อกระดูกสันหลังส่วนเอว ให้มีการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อลึก ๆ เช่น กล้ามเนื้อสันใน (Ilio-psoas muscle) ซึ่งดึงกระดูกสันหลังส่วนเอวกับกระดูกต้นขาให้มีกำลังมากขึ้น เป็นวิธีการแก้อาการปวดหลังเรื้อรัง อย่าลืม ต้องบริหารทุกวัน ไม่ให้มีการยกเว้นด้วยความเกียจคร้าน

๔) บดท้อง (Churning) การนั่งสมาธิบดท้องรอบ ๆ กลับไปกลับมา ๑๐ หน ฯ วิธีการเช่นนี้จะเกิดการเขย่าในท้อง อวัยวะภายในต่าง ๆ ก็จะมีการเคลื่อนไหวถูกกระตุ้นเช่นเดียวกันกับการแขม่วท้อง

๒. **เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว** ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิด ตรงช่องลม หรือกลางแจ้งที่อากาศบริสุทธิ์ หายใจยาวสูดอากาศสด ๆ (Fresh Air) เข้าปอดให้เต็มที่ ๔ ท่า ดังนี้.–

๑) อัดลม (Packing) ให้ลมเข้าปอดมากที่สุด

๒) หายใจยาวสูดลมเข้าปอดตอนบน (Upper chest breathing) ธรรมดาเนื้อปอด ส่วนบนถ้าไม่สูดหายใจลึก เนื้อปอดจะแฟบ เมื่อสูดลมเข้าเต็มที่เช่นนั้นเนื้อปอดจะโป่งรับอ๊อกซิเจนได้มาก คนที่เป็นวัณโรคปอด ส่วนมากมักจะเป็นที่ส่วนนี้มาก

๓) หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องโป่งพอง (Abdominal breathing) ชายเนื้อปอดส่วนล่างจะพองตัวรับอากาศบริสุทธิ์ เมื่อทำอยู่เสมอเป็นประจำทุกวันตั้งแต่อายุน้อย ๆ จะป้องกันโรคเยื่อหุ้มปอด ถุงลมเล็ก ๆ ของปอดจะได้ลมทั่วกัน ขณะเดียวกันกระบังลมข้างล่างและอวัยวะในช่องท้องที่ใกล้เคียงกับปอด จะมีการเคลื่อนไหว ทำหน้าที่ได้มากขึ้น

๔) หายใจสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง เมื่อซี่โครงกาง ช่องในปอดกว้างขึ้น เนื้อปอดขยายตัวรับอ๊อกซิเจนมากขึ้น ขับไล่แก๊สคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ออกได้มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม การหายใจทั้ง ๔ วิธีนั้น เป็นการช่วยให้ปอดได้ขยายตัวมากขึ้นเพื่อรับอ๊อกซิเจนให้มากกว่าหายใจธรรมดา เม็ดเลือดแดงจะรับอ๊อกซิเจนมากขึ้น

และขณะเดียวกัน ช่องทรวงอกก็จะหายใจออกเอาแก๊สคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ระบายออกมากับลมหายใจออก

คนเราธรรมดา ทุก ๆ ครั้งที่หายใจเข้าและออก จำนวนอากาศที่เข้าและออกเป็นจำนวนน้อยที่เพียงพอต่อการทำงานของร่างกายที่จะได้อ๊อกซิเจน ท่านลองเป่าลูกโป่งดูภายหลังจากหายใจออกแล้วแขม่วท้องให้ไล่ลมในปอดให้มากที่สุด ลูกโป่งจะพองออกเป็นจำนวนลมมากพอดู

การบริหารลมหายใจดังกล่าวจึงช่วยขับไล่แก๊สที่ร่างกายใช้แล้ว และนำแก๊สอ๊อกซิเจนไปให้ปอดส่วนที่ไม่ค่อยได้รับลม ได้ทำงานมากขึ้น

ในขณะที่ทำท่าบริหาร ท่านแนะนำให้หลับตา และใจตั้งเป็นสมาธิ ไม่ให้คิดอะไรเป็นการพักสมอง ฝึกจิตสงบในขณะบริหาร แม้จะเป็นเวลาเล็กน้อยก็ตาม ถ้าทำนาน ๆ จะได้ประโยชน์ไปถึงเบื้องต้นของสมาธิได้ต่อไป

เมื่อจบท่าบริหารแล้วลืมตา เวลาลืมต้องลืมจริง ๆ คือเพ่งมองจ้องออกไปแล้วค่อย ๆ หลับกลอกตาไป กลอกมา ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง กลอกตาไปซ้าย ไปขวาและกลอกเป็นวงกลม นั้นเป็นการบริหารกล้ามเนื้อรอบ ๆ ลูกตา ซึ่งมีหลายมัดด้วยกันให้มีการเคลื่อนไหวด้วยการบริหาร

ขอให้เข้าใจว่า คนเราทำงานใช้สายตามาก ๆ เช่น พวกส่องกล้อง ช่างแก้นาฬิกา ฯ บางวัน ดวงตาของเขาเหล่านั้น ไม่เคยเหลือกขึ้นเลย กล้ามเนื้อบางมัดไม่ได้ทำงานก็มี

ฉะนั้นการปฏิบัติ บริหารลูกตา ถ้าทำทุกวันติดต่อกัน ๒–๓ เดือนไปแล้วท่านจะรู้สึกว่าความไวและสายตาของท่านจะเสื่อมช้าลงไปกับเวลา

๓. **การดื่มน้ำ ๑ แก้วเต็ม ๆ เวลาตื่นนอนเช้า** เป็นสิ่งมีประโยชน์แก่ร่างกาย น้ำที่ดื่มจะผ่านออกมาเป็นปัสสาวะ ให้ปัสสาวะที่กรองออกมาจากไตนั้นจะกรองเอาสิ่งที่ร่างกายขับออกมา หลายอย่าง แร่ธาตุที่เกิดความจำเป็น ของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญของร่างกาย เช่น ธาตุยูริค (Uricacid) ที่เป็นขี้เถ้าของอาหารโปรตีน ถ้ามีธาตุนี้เหลืออยู่ในเลือดมาก จะเป็นสาเหตุให้ปวด ตามข้อ เก๊าท์ นิ่วในทางเดินท่อปัสสาวะ ฯ น้ำควรจะเป็นยาชนิดหนึ่งที่ช่วยทำหน้าที่เป็นพาหะให้ของเสียต่าง ๆ อาศัยออกมา อย่าเข้าใจผิดว่า ดื่มน้ำมาก ๆ แล้วจะอ้วน

สำหรับผู้ที่มีอายุล่วงเข้าเขตปัจฉิมวัยแล้ว ไม่ควรดื่มน้ำเย็นในตอนตื่นนอนเช้าท้องว่าง ๆ ควรดื่มน้ำต้มเดือดแล้วอุ่น ๆ ดื่มน้ำเย็นมาก ๆ จะทำให้มีการเปลี่ยนอุณหภูมิในกระเพาะที่อบอุ่น อาจจะมีอาการแน่นเกิดขึ้นทันทีถ้าผู้เคยชินก็จะไม่มีปัญหาอะไร

๔. ไปถ่ายอุจจาระ ถ้าเกรงเสียเวลาช้าไป ควรเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วย

การถ่ายอุจจาระเป็นเรื่องกิจที่จะต้องทำของมนุษย์ ถ้าไม่ถ่ายหลายวันก็จะมีอาการลมจุกเสียดแน่น การบริหารต่าง ๆ ดังกล่าวมา ลำไส้ อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้อง ถูกกระตุ้นให้เริ่มทำงานมากขึ้น ท่านถือว่าเป็นกิจที่จะต้องให้คนหัดถ่ายอุจจาระเป็นนิสัย ก็จะเป็นการป้องกันมิให้เกิดเป็นโรคดังกล่าว

การเอาหนังสือติดมือไปอ่านด้วย แสดงว่าจะต้องใช้เวลาในการถ่ายอุจจาระค่อนข้างนานเพื่อให้อุจจาระออกเป็นจำนวนมาก

คนธรรมดาถ่ายอุจจาระจะต้องติดนิสัยเบ่ง จนที่ชาวบ้านเรียกว่า หน้าเขียวหน้าเหลืองท่านคงจะได้ยินข่าวมาบ้างว่าเส้นเลือดแตกตายในห้องน้ำ

ผู้เขียนเคยวัดความดันเลือด ขณะนั่งและยืน จะมีความดันเลือดต่างกันขณะนั่งยอง ๆ ประมาณ ๖ ม.ม. ถึง ๒๐ ม.ม. ปรอท ฉนั้นถ้าคนมีความดันสูง ๒๐๐ ม.ม. ก็อาจจะขึ้นไปอีกเป็น ๒๒๐ ม.ม. เส้นเลือดแตกได้ ดังข่าวที่ได้ยินมา

เมื่อเวลาเราถ่ายอุจจาระก้อนแรก อุจจาระออกมาจากลำไส้ใหญ่ส่วนล่างที่สุดก้อนอุจจาระที่สูงขึ้นมา จะต้องใช้เวลาการเดินทางด้วยการกระตุ้นให้เคลื่อนลงมา

เส้นผมที่บังภูเขาของธมฺมวิตกฺโก ก็คือ

๑) ให้เวลาอ่านหนังสือ ฆ่าเวลา ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องเบ่งอุจจาระจนหน้าเขียวหน้าเหลือง ให้เส้นเลือดแตกตาย

๒) ไม่หัดเบ่งอุจจาระ แต่ใช้ การแขม่วท้อง (Pumping) และการบดท้อง (Chuming) เป็นการกระตุ้นให้อุจจาระเลื่อนลงมาจนออกจากทวารขณะท่าน

ถ่ายอุจจาระลองหัดดูวิธีกล่าว ท่านจะไม่รู้สึก เลือดขึ้นศีรษะ หน้ามืดเลยอุจจาระออกดีด้วย

๓) ที่นั่งถ่ายอุจจาระของท่าน เป็นแบบนั่งยอง ๆ การนั่งยอง ๆ ทุกเช้าทางแพทย์ถือว่าเป็นการบริหารชนิดหนึ่ง ที่จะให้กล้ามเนื้อของขาและต้นขา ได้ยืนและหดมากที่สุด ถ้าท่านนั่งยอง ๆ ได้ทุกวัน วันละ ๒๐ ครั้ง ท่านจะไม่มีโอกาสปวดเข่า ปวดตะโพก เป็นความจริง

๔) การนั่งยอง ๆ การเบ่งอุจจาระจะทำให้มีเส้นเลือดริดสีดวงโป่งอยู่เสมอ ๆ จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่า "ริดสีดวงทวาร"

๕. **เมื่อหยุดงานแล้ว ก่อนรับประทานอาหาร** ควรดัดตน ๓ ท่า ดังนี้.–

๑) ยืนกางแขนบิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe) เป็นการออกกำลังเขา ลำตัว และแขนทั้งสองข้าง

๒) เขย่าตัว (Pep hop) เหมือนกับการเต้นอยู่กับที่ ในปัจจุบันมีผู้มาดัดแปลงเป็นเต้นอยู่กับที่ ๒๐๐ ก้าวให้หัวใจเต้นแรงขึ้น และที่สำคัญ คือ กระดูกต่าง ๆ ที่รับน้ำหนัก เช่น กระดูกขาเท้า กระดูกต้นขา กระดูกสันหลังจะแข็งแกร่งมากขึ้นถ้าทำอยู่เสมอ การแพทย์ทราบมานานแล้วว่าถ้าคนเรานอนเฉย ๆ แล้วแคลเซี่ยมที่กระดูกนั้นจะละลายตัวออกมาเอง ทำให้กระดูกนั้น ๆ บางได้ถ้าคนได้เต้นอยู่เสมอความแข็งแกร่งของกระดูกจะเพิ่มได้จริง ๆ

๓) **จ้องดาวและบิดคอ** (Stargazer และ Hen Peck) เป็นท่าบริหารที่สำคัญท่าหนึ่งของกล้ามเนื้อนัยน์ตา ที่ให้ดวงตามีความเคลื่อนไหว เหลือบ กลอกซ้ายขวา ให้มีกำลัง และประสิทธิภาพขึ้น

การบิดคอให้กล้ามเนื้อคอ ที่ทำหน้าที่หันศีรษะซ้ายขวา และเป็นตัวดึงประคองศีรษะให้อยู่บนกระดูกคอ ข้าง ๆ กระดูกคอจะมีเส้นประสาทเป็นเส้น ๆ ที่ออกมาจากไขสันหลัง มาเลี้ยงใต้สบัก แขน มือ หน้าอกส่วนบน การบริหารบิดคอทุกวันนั้น จะป้องกันการเกิดปวดร้าวมาตามประสาทดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

ดื่มน้ำหนึ่งแก้วก่อนรับประทานอาหารสัก ๑๕ นาที มนุษย์เราควรจะได้ดื่มน้ำมาก ๆ ในวันหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายได้ดูดซึมไปใช้เป็นตัวนำของเสียออกจากร่างกายทางเหงื่อ และทางปัสสาวะ

ไม่ควรอ่านหนังสือ หรือใช้สมองคิดเลย ควรคุยหรือเดินหยิบโน่นหยิบนี่นิด ๆ หน่อย ๆ เป็นดีและรอไว้จนรู้สึกว่าอาหารย่อยเรียบร้อย จนเบาท้อง จนรู้สึกว่าอาหารย่อยเรียบร้อยจนเบาท้อง แล้วจึงดื่มน้ำได้มาก ๆ ทุก ๆ วินาทีของร่างกาย จะต้องได้ทำหน้าที่อย่างดี แม้ขณะกระเพาะอาหารส่งน้ำย่อยมาย่อย ท่านก็ต้องการให้น้ำย่อยเข้มข้นพอที่จะย่อยอาหาร จนอาหารที่เราทานเข้าไปอย่างพอดี ได้ผสมกับน้ำย่อยทั่ว แล้วเคลื่อนตัวไปสู่ลำไส้ จึงให้ดื่มน้ำได้มาก ๆ

๖. **ก่อนอาบน้ำตอนจะเข้านอนกลางคืน** ควรดัดตนอีกครั้งหนึ่ง ๗ ท่าดังนี้ .–

๑. ยืด (Stretch)
๒. แขม่วท้อง (Pumping)
๓. เตะขึ้น (Kick up)
๔. บดท้อง (Chuming)
๕. ยืนกางแขน บิดตัว เอามือแตะปลายเท้าทีละข้าง (Tickle toe)
๖. เขย่าตัว (Pep hop)
๗. จ้องดาว และบิดคอ (Stargazer และ Hen peck)

ท่าดัดตนเหล่านี้ ถ้าทำให้มากเกินไปก็ให้โทษ หรือไม่ทำเลยก็ไม่ให้คุณที่จะทำคุณจริง ๆ คือ พอควรอยู่ระหว่างกลาง ไม่ไปทางที่สุดโด่งทั้งสองข้าง คำแนะนำนี้เป็นความอริยะของท่านไม่จำนวนเวลาและครั้ง ว่าจะให้ทำกี่ครั้ง กี่นาที ทั้งนี้แล้วแต่กำลังของแต่ละบุคคล เช่นคนอ้วนไม่เคยนั่งยอง ๆ จะฝืนให้นั่งก็ทำไม่ได้ คนปวดไหล่ยกแขนไม่ขึ้น จะชูมือขึ้นอ้าเขย่งทีละข้างละ ๒๐ หนไม่ได้ หัดทำให้พอดีกับกำลังและความเคยชินของเขา ขออย่าให้ขี้เกียจจะทำให้เบื่อ

ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติ เหมือนคำแนะนำของท่าน "เมื่อทำอะไรต้องทำจริง" ขอให้ทำครบ ๑ เดือน จะรู้สึกตัวเบาสบายไม่เมื่อย เมื่อเห็นผลดีแล้วก็จะทำต่อไปเองแน่

จะขอพรให้ท่านธมฺมวิตกฺโก ที่ท่านอุส่าห์หาวิธีบริหารให้พวกเรา ท่านก็คงไปสูงกว่าที่จะรับพรของพวกเรา ขอให้พวกเรารับคำปฏิบัติให้ร่างกายของเราสมบูรณ์ เพื่อทำความดีต่อไปก็แล้วกัน

ตามกรรมเก่าของแต่ละบุคคล ผมว่าอย่างนี้แหละ

ประเสริฐ นุตกุล

ร.พ. กลาง

xxxxxxxxx

โรงพิมพ์ กองบริการ กรมเสมียนตรา